

جیرالد ج. جامبولسکی

التسامح

أعظم علاج على الإطلاق

تقديم

نیل دونالد والش

التسامح

أعظم علاج على الإطلاق

جيرالد ج. جامبولسكى ، م.د.

تقديم : نيل دونالد والش

©Beyond Words Publishing Inc., 2001
All rights reserved

© 2006 , مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

طبعة خاصة تصدرها :

© 2007 م مكتبة الدار العربية للكتاب
16 عبد الخالق ثروت تليفون: 23910250

فاكس: 23909618 - ص.ب 2022

E-mail:info@almasriah.com

www.almasriah.com

رقم الإيداع : 20666 / 2007

الترقيم الدولي : 5 - 577 - 293 - 977

المحتويات

الصفحة	الموضوع
5	تقديم
11	شكر وتقدير
13	المقدمة
5	إلى القارئ
	الفصل الأول
29	جذور التعاسة
	الفصل الثاني
43	ما هو التسامح؟
	الفصل الثالث
51	العقل غير المتسامح
	الفصل الرابع
59	العشرون سبباً الرئيسة لعدم تسامحنا
	الفصل الخامس
67	تخلص من العقبات للوصول إلى التسامح

الموضوع	الصفحة
الفصل السادس	
معجزات التسامح	85
الفصل السابع	
السمو إلى التسامح	97
الخاتمة	107

تقديم

إنك تحمل بين يديك كتاباً سوف يغير من حياتك، ولاشك أنك قد سمعت عن مثل تلك النوعية من الكتب، وإنني لعلني ثقة من ذلك، ولعلك قد قرأت أحدها من قبل ، وهي في حقيقة الأمر نوعية نادرة، فوفقاً لأعداد الكتب المطبوعة، فهي قليلة جداً، وعلى كل فسوف يقدم كل منها نفسه إليك، وأعني ذلك حرفياً، أي أن الكتاب سيقدم نفسه إليك حرفياً.

وقد يمنح الكتاب إليك كهدية، أو ربما تسمع عنه من صديق، وقد تجده أمام أحد الأشخاص على منضدة في أحد المقاهي، أو قد يكون العنوان هو الذي يشد انتباهك وأنت تتفقد المكتبة.

وأنت تعلم الآن كيف وصل هذا الكتاب إلى يديك، ولكن يمكنني أنؤكد لك أن هذا الكتاب لم يصل مصادفة إلى يديك، وأنت لا تقرأه مصادفة، فمشيئة الله هي التي جعلت هذا الكتاب بين يديك، وإنني لعلني قناعة بذلك، فالله هو دائماً مسبب الأسباب وهي إحدى الطرق التي يخاطبك الله بها فهو يسمع دعائك ويستجيب لك من خلال البصيرة، ويعينك على تحمل بعض الأشياء التي تعاني منها.

وأنا لا أعلم إذا كنت تشعر بالضيق الآن، أو تتشوق إلى قليل من البصيرة، أو كانت هذه إحدى المرات التي يشاء الله فيها أن يطلعك على شيء، ولكنني واثق من أن وجود ذلك الكتاب بين يديك الآن شيء رائع. وستحس بذلك أيضاً عندما تنتهى من قراءته ، وستعرف بالضبط لماذا اخترت هذا الكتاب ؟

والآن دعني أتحدث قليلاً عن الرجل الذي قام بكتابة هذا الكتاب، فهو واحد من أعجب الرجال الذين قابلتهم، إنه رجل يعمر قلبه بالسلام والحب والمرح، يمكنك أن ترى ذلك في عينيه، وتحسه في ابتسامته، وعندما يضافحك أو يحتضنك، وكثيراً ما يقوم بذلك - فستشعر بأحاسيس الوداد والمرح والحب وهي تتخللك.

ذلك هو معدن الرجل الذي نتحدث عنه، فأنا أعرف جيري شخصياً، ولديّ خبرات لأتبين ذلك، وإنني لأخبركم عنه الآن لتعرفوا شيئاً عن الشخص الذي وضع هذه المعلومات بين أيديكم، ولتعلموا أن هذه التجارب تأتي من مصدر موثوق به.

ولا يحتاج جيري جامبولسكى إلى مقدمة أو إلى أى تصديق منى، فعمله لعدة أعوام فى إنشاء مركز لتقويم السلوك فى منطقة علاج السلوك بخليج سان فرانسيسكو ونشأته فى رعاية منشآت أخرى لمراكز لها نفس التخصص تتعدى المائة مركز، قد أكسبته إعجاب الكثير من

الناس حول العالم. وكتابه الرائع «الحب يبدد الخوف» يعد اليوم من الكتب الشهيرة الخاصة بتطبيق الروحانية على مدار النصف المنقضى من ذلك القرن. إنَّ ما أود أن تعرفه ليس هو ماذا يكون جبرى ولكن ما الذى يعتقده جبرى فى نفسه؟ وذلك من خلال قراءة كتاباته السابقة وملاحظة أعماله - بمعنى آخر، إنه الرجل الذى يوافق قوله فعله.

لماذا أرى أنه يلزمك معرفة ذلك؟ لا لأنى أعتقد أن جبرى يحتاج أو يريد ثناء، بل الأمر أبعد من ذلك، فمن الأهمية أن تعرف هذا الرجل؛ لأن حياته التى عاشها دليل على أن ما يعلمه إياك صالح للتطبيق:

ويعد ذلك تقديراً لأن جبرى قد مر بأزمات كثيرة على مدار حياته، وليس هناك داعٍ لأن تعرف كل ذلك ها هنا، فيكفى أن أقول إن حياته لم تكن ما نطلق عليها حياة مستقرة، ورغم ذلك فقد كان جبرى على مدار عشرين عاماً ملهماً وناصحاً للملايين.

ما سبب ذلك التحول فى حياته؟ نفس السبب الذى سيغير من حياتك - إنه موضوع الكتاب، وهو : التسامح.

والآن، فلنتحدث بصورة أوضح عن جبرى جامبولسكى، فهو ليس كاملاً، لا أحد يعرفه يخبرك بذلك، وما سيقولونه لك وبوضوح أنه ليس كاملاً، ولا أحد كذلك - فهو يتفهم أننا بشر، وأننا نرتكب الأخطاء، وأننا جميعاً يمكن أن نؤذى الآخرين، ونصبح أنانيين وغير رحماء، وهو يعلم

ماذا يكون الأمر عندما نحارب الأنا، والخوف ونقاوم الحب. إنه يعلم تماماً الإحباط العميق الذي نعانيه عندما نريد أن نصبح كباراً، مع كوننا نتصرف كالصغار نريد أن نصبح لطفاء ولكن نتصرف بخشونة، نريد أن نصبح عقلاء ولكن نتصرف بطيش.

لقد عانى في كثير من اللحظات من الشعور بالتضاؤل إزاء شموخ النفس، ومميزته الخاصة هي أنه أول من يبادرك بذلك القول، وهو أيضاً أول شخص يجعلك تحس بأنك دون الكمال، وأنت لا تتعرض من جراء ذلك لعواقب وخيمة.

وكما ترى فقد وعى جيرى جامبولسكى بعض الأشياء عن التسامح، فقد تعلم أن يسامح نفسه على كل لحظة قضاها من عمره وقد رأى نفسه فيها أقل مما هي عليه حقاً، وبالتالي فقد كان يسامح الآخرين عندما يفعلون ذلك، وقد وفر هذا لجيرى جواً من السلام العميق مع النفس، ومنحه القدرة على أن يتعامل مع أولئك الذين نطلق عليهم «صعاب المراس»، وذلك بصبر فائق، وباتزان، وقد جعله ذلك ينشد بذل الحب بغير شروط، ومكّنه من مداواة نفسه والآخرين.

والآن، قد لا تعلم أو لا تعي أن لديك شيئاً ما يحتاج إلى علاج، ولعلك في الواقع لا تعاني بالقدر الذي يحتاج إلى العلاج وبصراحة فسوف أدهش إذا كانت الحالة كذلك؛ إذ إنني لم ألق كثيراً ممن ليس لديهم

جروح داخلية تحتاج إلى مداواة، ولكنى سأسمح بافتراض ذلك، ولن يكبحك ذلك عن مداواة الآخرين، ذلك هو الهدف الحقيقي الذى لابد من أن تبذل أقصى ما تستطيع لتحقيقه فوق هذا الكوكب، لقد وجدنا جميعاً هنا لنداوى بعضنا بعضاً من كل فكر سيئ، أو أية فكرة صغيرة أو مفهوم سطحي مخيف عن أنفسنا، يعوقنا عن معرفة ماذا عسانا أن نكون؟ لقد مُنحنا أدواتٍ شديدة التأثير للأخذ بذلك وأهم أداة هى التسامح.

فبوسع التسامح أن يجرى بعضاً من أفضل التحولات العميقة التى تراود أمالك وتصوراتك عن حياتك وحياة الآخرين.

وبوسع التسامح أن يُغيّر كل شىء بين ليلة وضحاها، وهذا هو المثير فى الأمر فبإمكانه أن يغير كل شىء، بإمكانه أن يجلب المرح إلى حيث يكون الحزن، والسلام إلى حيث يكون العذاب والسعادة إلى حيث يكون الغضب، ويمكنه أن يدلك على طريق العودة إلى نفسك.

وقد لاحظت فى حياتى أن الحديث عن التسامح أيسر من ممارسته، ولذا فقد كان كتاب جبرى بالغ الأهمية بالنسبة إلى، وإننى لسعيد بتعلم المزيد عن هذه الأداة العجيبة والمعجزات التى يمكن أن تحقق من خلالها، وإنى لأثنى على نفسى لتعلمى كيفية استخدامها، لا مجرد الحديث عنها.

ودعني أختتم تعليقي بإطلاعك على شيء أخير عن ذلك الكتاب ، على الرغم من أن هذا الكتاب من تأليف جيـري، إلا أنه إلهام من الله، وقد وفق الله جيـري في تأليفه، حتى يصل إلى يديك، ولعلك ستلاحظ ذلك. وثق تماماً أنك لم تحظَ به عبثاً.

نيل دونالد والش

مؤلف كتاب Conversations with God

شكرو تقدير

مع تقديري العميق أودُّ شكر الكثير ممن جاءوا إلى مركز العلاج السلوكي في ساوساليتو بكاليفورنيا، وكذلك الأصدقاء الذين قابلتهم أنا وزوجتي دايان وعلّمونا الكثير عن التسامح.

وأزجي شكري الخاص والصار إلى صديقي العزيز لسنوات طوال «هال زينا بينت» والحاصل على الدكتوراه في الفلسفة، والذي شارك بجهده في الطبعة الأخيرة لهذا الكتاب.

وإنني لمُمتنٌ جداً لكل من «سينشيا بلاك» و«ريتشارد كون»، وكذلك باقى العاملين لتعليقاتهم النافذة والمحفزة، وتشجيعهم لى على كتابة هذا الكتاب.

وأود أن أعترف كذلك بأن بعض مفاهيم هذا الكتاب هى تكهناتى التى خرجت بها من كتاب «دروس فى المعجزات» (A course in Miracles) فذات مرة استخدمت شرح كلمة Course والمقصود بها دروس ومرات

أخرى استخدمتها بمعناها المباشر المذكور في الكتاب، وقد تمت الإشارة إلى المعنى الآخر للكلمة بنجمة.

وأشكر كثيراً جوديث سكاتش وايتسون وروبرت سكاتش من مؤسسة السلام الداخلي «Foundation for Inner Peace» لسماحهم لي بالاقتراس من الكتاب.

تم نشر «A course in Miracles» بواسطة Foundation for Inner Peace.

المقدمة

لقد كتبت هذا الكتاب؛ لأننى بالفعل أحس بأننا ندرس ما نود أن نتعلمه، والتسامح هو أهم الدروس التى ينبغى على أن أتعلّمها، لذلك فقد كتبت هذا الكتاب لنفسى كتذكّرة بأننى أود بالفعل أن أنهى المعاناة التى سببتها لنفسى وللآخرين بسبب إصدارى للأحكام ومكابرتى لأن أسامح. وأشعر من المرات التى تمكنت فيها من فهم دروس التسامح بأنها منحتنى إحساساً بالحرية الشخصية، والأمل، والطمأنينة والسعادة التى لم أخطّ بها من أى طريق آخر، ولكننى أعلم أيضاً أن التسامح ليس شيئاً من تلك الأشياء التى نستطيع إتقانها فى حياتنا، إنها لعملية مستمرة وفى تطور دائم، إنها لا نهائية؛ لأننا طالما نسكن داخل أجسامنا فهناك جزء منا سيجد ما يستدرجه مراراً وتكراراً إلى إصدار الأحكام على الآخرين.

ويجب أن أعترف بأنه لم ينقض يوم دون أن أخطئ فيه، ودون أن أجد نفسى مديناً تجاه الآخرين وتجاه نفسى، وأحياناً يحدث لى هذا

بصورة تلقائية ودون أن أعمد إليه. ومن المواقف التي تتبادر إلى ذاكرتي، موقف حدث لى فى الماضى عندما كنت فى زيارة مولوكاى الجميلة فى هاواى.

فبينما كنت أترىضُ فى الفترة الصباحية على مسار الخليج رأيت زجاجتين من شراب الشعير قد ألقى بهما شخص ما بجوار الممر، وبمجرد أن رأيتهما ضاق صدري؛ إذ كيف يمكن لشخص قليل الإدراك أن يلوث هذه الأرض الجميلة بهذه الطريقة؟ كنت فى غاية الغضب، فأى شخص هذا الذى يلقى زجاجاته الفارغة من النافذة، ويشوه جنة كهذه؟

وبعد أن مررت بجوار الزجاجتين عدتُ إلى المكان الذى أقيم فيه، وكنت أعد تصوراً كاملاً فى عقلى عن هذا الشخص قليل الإدراك الذى يفعل شيئاً كهذا، ولكن هاجساً ما أوقفنى: «انتظر فبدلاً من أن تصدر كل هذا الأحكام، فمن الأفضل أن تعود وتلتقط هاتين الزجاجتين»، فليس المهم كيف وصلت هذه الزجاجات إلى هذا المكان، أليس من الأفضل تصحيح ما حدث بدلاً من كظم هذه الإدانة العنيفة والأفكار السيئة فى عقلى لبقية اليوم؟

ثم أدت حواراً مع نفسى، فقد أتأخر عن موعدى، إذا عدتُ لألتقط هذه الزجاجات، وهل من اللائق أن أتأخر خمس دقائق أو أكثر عن موعدى، كى ألتقط هذه الزجاجات، وأتخلص منها كما ينبغى؟

وفى النهاية عدت والتقطت الزجاجتين، وبمجرد أن فعلت ذلك حل محل الشعور بالغضب شعورٌ آخر بالسعادة والسكينة.

وبينما أوصل العدو عائداً إلى الفندق كانت الذكريات تجتاح ضميرى، وتذكرت مرات عديدة من شبابى كنت ألقى فيها بالمخلفات من نافذة السيارة. لقد ارتكبت أشياء عديدة لا تليق تماماً مثلما فعل ذلك الشخص الذى خلف وراءه زجاجات ماء الشعير، فى تلك اللحظة بالذات، أدركت أن جزءاً من أحكامى بخصوص هذا الفعل كان انعكاساً لإحساسى بالذنب ولوم نفسى على أفعالى السابقة، وأن التقاطى لتلك الزجاجات وتخلصى منها أمر يفوق أداء شيء لتجميل هذه الجزيرة، لقد كان درساً فى تحرير نفسى من الماضى ومن لوم نفسها.

والدرس الذى تعلمته هو أنه لم يكن من الطبيعى أن أترك الزجاجات على الأرض، ولا كان لائقاً أن استمر فى إصدار أحكامى المزعجة. وفوق ذلك، فقد أدركت أن أحكامى على الآخرين كانت أحكاماً على ذاتى، وبذلك حررتنى عملية التسامح ذاتها مما كنت أشعر به تجاه السلوك الذى كنت أسلكه فى الماضى.

وقد ذكرتنى تلك اللحظة كيف يمكن أن يكون التسامح؟ وكيف أن بإمكانه أن يحررنا من الماضى، ويجعلنا نعيش اللحظة بكل جوارحنا؟ إننا لنميل فى حياتنا اليومية إلى النظر إلى التسامح على أنه شيء أكثر

بقليل من مجرد تقبل اعتذار الآخرين وأحياناً نقبل الأعذار من منطلق التأدب في حين أننا بحق لا نشعر بالتسامح، أو أحياناً نتمسك بتذمرنا من الطريقة التي أحبطنا به صديقاً أو شخصاً نحبه، ونحن نوقن بأن ذلك هو الأسلوب الذي نحمل به أنفسنا، وأثناء تخبطنا في إدراك التسامح لا نتمسك فقط بالسبب الذي سبب لنا الألم، ولكننا نغض أعيننا عما يمكن أن يداوينا.

وقد تكون أكثر الأشياء صعوبة بالنسبة إلى هي قلة التسامح التي جعلتني مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالأحداث التي وقعت لي في الماضي، وكلما استحضرت شكواي القديمة زججت بنفسى في الظلمات، ولو كنت تعلقت بالماضى وتمسكت بأفكارى اللوامة بخصوص هذه الزجاجات لظلت هذه الزجاجات ملقاة على الطريق في مولوكاي، وربما ظللت أشعر بعدم ارتياح وأحلكم نفسى.

فالتسامح يحررنا من أشياء كثيرة، فهو يخمد معاركنا الداخلية مع أنفسنا، ويتيح لنا فرصة التوقف عن استحضار الغضب واللوم.

إنَّ التسامح يسمح لنا بمعرفة حقيقتنا الفعلية، ومع التسامح الذى بقلوبنا يمكننا فى النهاية ممارسة الإحساس الحقيقى بالحب.

التسامح هو أفضل علاج على الإطلاق يسمح لنا بأن نشعر بالترابط، أحننا بالآخر، وبكل تلك الحياة.

إن للتسامح قدرة على علاج حياتنا الداخلية والخارجية، فبوسعه أن يغير من الطريقة التي نرى بها أنفسنا والآخرين، فيمكن أن يغير من كيفية رؤيتنا لذلك العالم، فهو ينهى بصفة قاطعة، وللأبد الصراعات الداخلية التي عانى منها الكثيرون منا، وكانت بداخلنا في كل لحظة وكل يوم.

تخيل السلام الذي يمكن أن يعم كوكبنا إذا تركنا الشكاوى من الآخرين ومن الجيران، وتخيل ما يمكن أن يحدث لو تركنا الجروح القديمة التي يسببها لنا الآخرون .

وبصفتي طبيباً لأكثر من أربعين عاماً، فيمكنني أن أذكر أناساً كثيرين، قد أصيبوا بأمراض عديدة، وقرحات، وضغط دم مرتفع وحتى السرطان، سببتها مشاكل قد مروا بها، وكانت تلك الأعراض تزول بمجرد أن يتعلموا التسامح، وكم كنت تَوَاقاً في الآونة الأخيرة للاطلاع على بحث حديث يشير إلى العلاقة بين التسامح والصحة، فنحن الآن نعلم بأن عدم التسامح الذي يسببه التمسك بالغضب، والخوف، والألم - لديه تأثير قوى على أجسادنا، ويسبب ذلك التوتر الذي يؤثر على أنظمتنا النفسية، والتي نعتمد عليها من أجل صحتنا؛ فهو يؤثر على دورة الدم في أجسادنا وعلى كفاءة الأجهزة المناعية، ويمثل ضغطاً على قلوبنا وعقولنا، وعلى كل عضو في أجسادنا، فعدم التسامح هو بالتأكيد عامل غير صحي .

ومنذ خمسة وعشرين عاماً مضت ظهر إلى الوجود أول مركز للعلاج السلوكي، وقد أنشئ كمكان آمن لدعم الأطفال الذين يواجهون أمراضاً مدمرة، ثم اتسع نطاق عمله ليشمل المراهقين، ثم الكبار، وبناءً على بعض المبادئ في كتاب «دروس في المعجزات» كان الهدف الأساسي لأعضاء المجموعة وأيضاً العاملين والمتطوعين هو العثور على السلام الداخلي كطريقة من أجل الحصول على صحة جيدة، والعلاج عن طريق التخلص من الخوف، وحتى في تلك الأوقات حينما كانوا لا يملكون شيئاً لتغيير حالتهم الجسدية، كان باستطاعتهم معالجة مشاعر الغضب، والخوف والتي قد تعرضهم للإصابة بأمراض جسدية، ويجدون أنفسهم، وقد تحرروا دائماً من خلال التسامح من الخوف وعدم الراحة، فيمكنهم أن يحيا بطريقة مفيدة ومبتكرة وهانئة .

اليوم أصبح هناك 120 مركزاً آخر حول العالم يستخدم مبادئ العلاج السلوكي للعديد من التحديات البشرية، بدءاً من مشاكل العلاقات الإنسانية إلى التعايش مع الأمراض الخطيرة، وسيستمر التسامح روحاً للعلوم التي تدرسها تلك المراكز، والذي يضيف جواً من الراحة والحرية على حياة الناس، حتى وهم يواجهون أقسى المواقف، وهذا الكتاب الصغير الذي بين يديك هو حصيلة أعوام من سماع قصص العلاج، ويكونى شاهداً على الكثير من قصص العلاج التي كانت تأتي إلى

مراكز العلاج، فإننى لعلى يقين تام بقوة التسامح التى لا نظير لها، وبينما نقوم بتغيير عقولنا ننتقل إلى ساحة الطمأنينة، بلا اعتبار لتحديات الحياة التى نواجهها.

إنه لمن الممكن أن تستخدم مذكرات التسامح فى نهاية كل فصل فى التأمل اليومي، وقد يكون مفيداً لك أن تكتب مذكرة للسماحة على قطعة من الورق وتضعها معك، وترجع إليها مراراً طوال اليوم.

وأتمنى لك أيها القارئ أن تعثر من خلال تلك الصفحات على وسيلة تحصل بها على حياة أكثر سعادة وسلاماً وحرية. فنحن فى هذه الرحلة معاً، وبقينى واعتقادى أننا سنشارك جميعاً فى توفير المزيد من المرح والسلام من خلال ممارسة عملية التسامح ليس فقط مع أنفسنا ، ولكن أيضاً مع الآخرين.

قد يكون الداعى إلى التسامح مع
الآخرين شيئاً نُكِنُّهُ فى أنفسنا كنا
أخفيناه بعيداً عن عقلنا الواعى.*

إن بوسعنا أن نستهدف راحة البال
كهدف وحيد.*

نحن مسؤولون عن سعادتنا.*

إلى القارئ

أثناء قراءتك لهذا الكتاب ضع بجانبك كراسة أو دفترًا قريبًا من يدك، وستجد ذلك مفيداً في تسجيل الملاحظات والرؤى التي ترد إلى ذهنك.

وأقترح أن تستهل مقدمة يومياتك بوضع قائمة بالأشخاص الذين قد تتسامح معهم ثم تلحق بها الأشخاص الذين تشعر بأنك لن تتسامح معهم أبداً، في الوقت الحاضر على الأقل، ولتوفير بعض الوقت عند أدائك تلك العملية، فقد حاولت أن أفكر في الاحتمالات المختلفة التي قد تحدث، ولعل ما يأتي ييسر عليك اختيار الذين تضمنهم قائمتك.

الآباء، زوجة الأب أو زوج الأم، أعضاء العائلة والأقارب. ننمو جميعاً ونحن نعتقد أن والدينا لم يمنحانا ما أردناه أو احتجنا إليه عندما كنا أطفالاً، وخلال محاضراتنا وورش العمل كنت أنا ودايان نطلب من الحاضرين أن يرفعوا أيديهم ليحصوا عدد الذين قد سامحوا والديهم، وكانت النتيجة أنه من النادر أن سامح 5% منهم آبائهم.

شركاء الحياة، شركاء الحياة السابقون والعلاقات العاطفية الماضية. في ورش العمل التي تم عقدها في أنحاء كثيرة من العالم كنا عادة ما نطلب من المطلّقين الحضور أن يقوموا برفع أيديهم، ثم نطلب من أولئك الذين سامحوا أقرانهم السابقين بأن يرفعوا أيديهم، فيرفع أقل من 25% منهم أيديهم.

لاشك أنه من الصعب أن نسامح شركاء الحياة السابقين، وحتى إذا كنت حالياً تشعر بأنك لا يمكن أن تسامحهم، أو أنك تشعر بأنه من المستحيل أن تفعل ذلك فضع أسماءهم في القائمة.

جسدك المادى. هل أنت فى وئام مع جسدك؟ أم غير راض عن الطريقة التى يبدو عليها، أو يشعر بها؟ هل تعاني من إعاقة جسدية سواء كانت وراثية أم ناتجة عن مرض أو إصابةٍ ما؟ هل تعاني من مرض خطير؟ هل تشعر بالضيق حين لا تستطيع القيام بعمل شيء ما تود القيام به؟ أم تشعر بالغضب لأن جسدك عاجز عن أداء بعض الأمور دون أن تفعل شيئاً يوقف هذه العملية؟ إن يكن شيء من هذه الأشياء ينطبق عليك، فصف هذه الأشياء وضعها فى قائمتك.

أفكارك، ومشاعرك وسلوكك بين الماضى والحاضر. الكثيرون منا يستطيعون الحكم على أنفسهم ومحاسبتهم، وقد نجد من الصعب أن نتقبّل سلوكاً معيناً نكرره مراراً وتكراراً، مهما حاولنا تغييره، وربما

نكون قد قمنا بأشياء في الماضي سببت للآخرين جرحاً أو ألماً، وقد نشعر بأنه مهما بذلنا من وقت وطاقة من أجل إقامة علاقة أفضل مع صديق أو عضو من العائلة فلن يكون بوسعنا أن نحسن الأمور، وقد نشعر بأننا عاجزون عن الوصول لمنصب أفضل أو التقدم نحو تحقيق هدف معين. أو ربما نشعر بأننا يجب أن نكون أكثر كرمًا نحو الآخرين أو أقل تزمناً وأكثر تسامحاً! مهما يكن ذلك، فقم بوصفه بإيجاز، وضعه في القائمة.

ملاحظات على استكمال قائمتك

وبينما تقوم باستكمال قائمتك فمن المحتمل أن يخطر عدد من الأفكار والأسئلة على عقلك، وإليك قليلاً من الأمور التي قد تتبادر إلى ذهنك:

● أشعر بالخوف من أن أسامح هذا الشخص، وإذا فعلت فهل أتغاضى عما فعله؟ وألن يكون التسامح بمثابة أداء رسالة إليه بأنني أوافق على فعله هذا؟

● أشعر، بسبب ما أصابني من جراح بأن هناك سياجاً من الأسلاك الشائكة حول قلبي - أو أن قلبي قد تحول إلى حجر، ولا أستطيع تغيير هذه القسوة التي أشعر بها تجاه ذلك الشخص، كلما تذكرت ما فعله.

● أتردد بين رغبتى فى أن أنتقم من هذا الشخص الذى جرحنى ورغبتى فى محو كل شيء من ذاكرتى.

● لا يمكننى أن أغفر لنفسى ما فعلته، وإنى لأستحق ألا أكون سعيداً مرة أخرى.

● أحب أن أكون قادراً على نبذ هذه المشاعر التى أحملها تجاه ذلك الشخص. ولكنى أخشى إذا نبذتها أن أتأذى مرة أخرى.

● إنى لوائق تماماً من أننى سأسعر بتحسن إذا تخليت عن هذا الغضب الداخلى، ولكنى لا أستطيع حتى تصور كيفية قيامى بذلك.

مثل هذه الأسئلة والأفكار قد تخطر على ذهننا حين نجلس لنكتب قائمة بأسماء الأشخاص والمواقف التى يمكن أن نصفح عنها، وليست هناك إجابات سهلة وسريعة لتلك الأسئلة، ولكن لقد أُلِّف هذا الكتاب على أمل وقناعة بأنه قد يعين القارئ على إلقاء نظرة فاحصة على طبيعة التسامح. إنه عن تدبر مميزات ومساوئ التخلّى عن المظالم التى واجهناها فى حياتنا. وكما ستكتشف بنفسك قريباً، فإن القائمة التى أنهيتها لتوك ستساعدك على التركيز على حقيقة ما يمكن أن يفعله التسامح فى حياتك.

التسامح هو أن ترى نور الله
فى كل من حولك - مهما يكن
سلوكهم معك.*

إن أسعد الزوجات هي تلك التي تُبنى على
أساس من التسامح.

الفصل الأول

جذور التعاسة

لماذا يكون من الصعب علينا دائماً إدراك أن بحثنا عن قدر
الذهب في نهاية قوس قزح إنما يخفي حقيقة أننا نجمع داخلنا
بين قوس قزح وقدر الذهب معاً؟.

ضع في اعتبارك ولو للحظة أن السعادة هي حالتنا الطبيعية، وفي
مركز العلاج السلوكي - حيث يكون التسامح جزءاً لا يتجزأ من كل
شيء نقوم به يمكننا القول بأن الحب هو قوام وجودنا - نتعلم أن ننظر
إلى الحياة من منظور أننا كائنات روحية، تسكن مؤقتاً بأجسامنا،
وعندما ننظر إلى حياتنا بهذا المنظور فسنبدأ أيضاً في إدراك أن الحب
والسعادة لا ينفصلان، ويعلمنا التسامح أنه من الممكن أن نُؤثر الحب
على الخوف، بصرف النظر عن الظروف التي تؤثر في حياتنا.

قبل الحديث عن التسامح، دعنا نستكشف جذور التعاسة، وبمعرفتنا من أين تبدأ التعاسة يمكننا النظر إلى العالم بطريقة مختلفة، والمكان المناسب الذي نبدأ منه هذا الاكتشاف هو ذلك الجزء الذي بداخلنا، والذي يعتقد أن سعادتنا تكمن في الأشياء الخارجية.

فالحياة في العصر الحديث، الذي نحيا فيه، تجعل من اليسير أن نعتقد أن المال وتراكم الأشياء المادية حولنا هما اللذان سيوفران لنا السعادة، ولكن المشكلة هي أنه كلما تراكمت الأشياء، احتجنا إلى المزيد، فمهما يكن ما تملكه، لا يبدو كافياً أبداً، وبمجرد أن نبدأ في اتخاذ خيارات من خلال هذا المنظور فإننا نسقط أسرى الاعتقاد بأننا سنعثر على شيء خارج أنفسنا يجلب إلينا السعادة الأبدية، وحقيقة أن البحث دائماً ما ينتهي مصحوباً بشعورنا بالإحباط والغضب والتعاسة وحتى اليأس دليل على أن هذا الاعتقاد غير مجدٍ.

لماذا يكون من الصعب علينا دائماً إدراك أن بحثنا عن قدر الذهب في نهاية قوس قزح يخفي حقيقة أننا نجتمع داخلنا بين قوس قزح وقدرالذهب معاً؟

إن هناك كثيراً من المغريات في هذه الحياة، نلقى عليها تبعة تعاستنا أو قله ما نملكه من أموال ومقتنيات، وإننا لننظر حولنا ونرى أشخاصاً لديهم أكثر مما لدينا، ويبدو أنهم أكثر منا سعادة، ثم نتجه إلى أشخاص آخرين وننشد ملء الفراغ الكامن في نفوسنا من خلال

علاقاتنا بهم، وبألها من قفزة هائلة نقدم عليها عندما نرى أشياء ملموسة، مثل رؤيتنا للآخرين، على أنها إجابات عن معانٍ محسوسة. ولكن نفس الجزء الذى يخبرنا بأن الإجابات موفورة فى الأشياء الخارجية، يخبرنا أيضاً بأنه ينبغى أن نكون قادرين على جعل الآخرين مسؤولين عن سعادتنا، ومن المؤكد أننا لو عثرنا على الشخص المناسب فستصبح حياتنا مكتملة وسنحقق ما ننشده.

ما هذا الشيء الذى بداخلنا، ويجعلنا ننشد السعادة من خارج أنفسنا؟ هل يمكن أن نطلق عليه اسماً؟ إنه الجزء الذى يجعلنا نؤمن بأن كينونتنا الحقيقية محدودة بأجسامنا وشخصياتنا، وهو نفسه الجزء الذى يسخر من أى اقتراح بأن جوهرنا الحقيقى هو أننا كائنات روحية، تسكن مؤقتاً فى تلك الأجسام.

أود أن أطلق مسمى الأنا على هذا الجزء الذى بداخلنا ويهتم بالأشياء الخارجية، فالأنا دائماً تحاول تبرير وجودها بحياتنا بزعم أنها تسعى لما فيه صالحنا؛ إذ إن أجسادنا تحتاج إليها للبقاء، وإلا فإننا سوف نقف فجأة أمام شاحنة مسرعة، أو ننسى أن نطعم أنفسنا أو نحمل أنفسنا من كل ما يحيط بنا من مخاطر. وقد تجعلنا الأنا نعتقد بأن أى شخص لا يؤمن بأنه يمكن للمال أن يشتري السعادة فلن يهتدى إلى طريقها.

ومرة بعد مرة توجه إلينا الأنا رسالة بأننا نحيا فى عالم، لا إنصاف فيه، نكون به ضحايا؛ ما لم نكن دائماً وأبداً يقظين، وستسعد الأنا

عندما نقتنع بكوننا ضحايا. لأننا سنسلم قوانا إليها، وآخر شيء نريدنا الأنا على اقتناع به هو أننا نملك حق الاختيار - وأننا يمكن أن نختار ألا نكون ضحايا، بل يمكننا أن نختار الحب بدلاً من الخوف، وأن نغفر بدلاً من أن نستبقى بداخلنا شعوراً بالمرارة والحسد والتذمر.

فمن السهل ملاحظة أن الأنا ترى في السعادة، والحب وراحة البال أعداء لها؛ لأننا عندما نستمتع بحالتنا النفسية فنحن إنما نستمتع بكينونتنا الروحية، فنرى العالم مختلفاً تماماً عما تحاول الأنا تصويره لنا، ويكون التسامح سهلاً عندما ننظر إلى العالم من خلال عيون مليئة بالحب، لأنه قد أصبح من الواضح أن الأجوبة التي نسعى وراءها طوال حياتنا يمكن العثور عليها هنا، وليس من خلال معتقدات الأنا حيال الأشياء الخارجية.

وفي أسوأ الأحوال، فإننا نسمع الأنا في عقولنا تقول: «إن من المستحيل تجربة السعادة لوقت طويل، لذلك فمن الأفضل أن نكون قادرين على التحول إلى الحقيقة المادية من أجل سعادة أبدية، وفي النهاية فسوف تتفكك الأشياء، وسيكون هناك شيء خطأ بالتأكيد، فسيتدخل شيء أو شخص ما في سعادتنا، لذلك فمن الأفضل أن نبحث عن الشخص الذي نلقى عليه باللوم» فالنصيحة التي تسديها إلينا الأنا هي أن نكون باحثين عن الخطأ، وأن نتأكد من أننا دائماً على صواب، وأن الشخص الآخر هو المخطئ دائماً.

فى النهاية، فسادتنا أو تعاستنا تقاس بالدرجة التى نقبل بها النصيحة من الأنا. فكر فيما يحدث عندما نحاكم الآخرين ونكبح السماح من أن تنطلق، أو نتمسك بالشكوى أو باللوم أو الإحساس بالذنب. فما نحسه فى مثل تلك الأوقات يعوقنا عن أن نجرب الحب والسلام والسعادة، فيضاعف شعورنا بالتعاسة، ونصبح من الباحثين عن أخطاء الغير، ولوم العالم والظروف من حولنا عن تعاستنا.

إن التسامح عملية تحويلية، فمن داخلنا، يمكن أن ندع النموذج الذى يقول إنه ينبغي أن نبحت خارج أنفسنا عن السعادة الحقيقية، وبتغيير بسيط فى رؤيتنا للأمور، يمكن أن نحرر أنفسنا من إقناع الأنا إيانا بأننا لى نشعر بالأمان يجب أن نؤمن بأننا ضحايا ونتصرف بصورة دفاعية، وبالتحول عن هذا المفهوم، فإن علينا أن نتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين اعتقاداً منا بأنهم سبب تعاستنا، فيمكن أن نحتضن جوهرنا الروحى الحق، لنكتشف فى الحال أن ذلك كان دائماً منبع حبنا وسلامنا وسعادتنا، فما حدث ليس أكثر من هفوة بسيطة ولا داعى للتحقيق فى الأمر وتضخيمه.

يمكننا أن نتعلم التسامح فى أى سن ومن أى شخص، وبصرف النظر عما يؤمن به سواء أكان الماضى الذى مرّ به أم الطريقة التى عامل بها الآخرين من حوله.

نموذج للتسامح

منذ عدة سنوات قابلنا أنا وزوجتي سيدة رائعة تدعى أندريا دي نوتيك وقد تعرفنا عليها من خلال مكالمة هاتفية غير عادية من شخص فى سويسرا، فقد أخبرنا أن لدى سيدة تعيش هناك لوحة تريد أن تمنحنا إياها، وكانت تبلغ من العمر ثلاثة وتسعين عاما وكانت فى كامل صحتها، ورغم أنها قد تبرعت بمعظم ثروتها إلى جمعيات خيرية، إلا أنها كانت تملك ما تتبرع به قبل وفاتها؛ كانت لوحة من القرن الثالث عشر.

وعندما شعرت بحيرتها لمن عساها تمنح هذه اللوحة بعد وفاتها، خرجت أندريا إلى الجبال لتفكر فى ذلك، وبعد عدة دقائق حصلت على الإجابة «الحب يبدد الخوف»، فقد قررت أن تمنح اللوحة لجيرى جامبولسكى مؤلف كتاب يحمل هذا العنوان، ويتناول الطرق التى تعوقنا عن الشعور بالحب، وبالتالي طلبت من صديق لها الاتصال بى فى الولايات المتحدة.

وقد عرفنا أن أندريا أصبحت بعد موت زوجها منذ عدة سنوات سيدة عجوزاً قاسية وغريبة، وكان التعامل معها صعباً وكانت دائماً ما تضايق الآخرين وتدخل معهم فى جدال، وعندما بلغت الخامسة والثمانين أعطاهما صديق نسخة من كتاب «الحب يبدد الخوف».

أصبح هذا الكتاب هو شغل أندريا اليومي وسرعان ما بدأت تسامح كل أولئك الذين شعرت بأنهم آذوها في حياتها، وقد سامحت نفسها على السلوك الذي شعرت أنه تسبب في أن يشعر الآخرين بالألم أو لم يكن لائقاً، وتغيرت حياتها على نحو عجيب، فلم تعد قاسية أو غريبة الأطوار بل أصبحت خالية من الهموم وأشد ما تكون مرحاً عن حياتها من ذي قبل، ولتحتفل بهذا التحول غيرت اسمها إلى «هابي» أى (سعيدة).

ودون أن أعلم ذلك حتى قابلتها كانت هى المسؤولة عن ترجمة ونشر كتاب «الحب يبدد الخوف» إلى اللغة الفرنسية قبل أعوام.

وعندما سمعت قصة تحول هابى، قررت أنا ودايان أن نزورها وذلك ضمن رحلتنا التى قررنا أن نقوم بها إلى الشرق الأقصى، وفور وصولنا قابلنا هذه السيدة الرائعة، وقد أطلعتنا على صورة لها فى مجلة فرنسية كانت تحتل صفحة الغلاف - وهى تطير فوق الريف الفرنسي! وكانت فى الثامنة والثمانين فى ذلك الوقت، وفضلاً عن ذلك فقد طارت فى طائرة ذات طابقين من الأجنحة وهى فى الواحد والتسعين من عمرها.

وقد أمضينا ثلاثة أيام رائعة مع هابى بمنزلها فى جنيف بسويسرا، ويمكننى القول بأنها تحيا بكل ما يحويه اسمها من معنى، فقد كانت واحدة من أكثر الشخصيات التى قابلتها حباً للسعادة والسلام والناس.

وعندما سألنا هابى ما الذى غيرها وأدخل فى حياتها كل هذه التغيرات الإيجابية فى حياتها؟ أجابت: «لقد تخليت عن كل أرائى».

لقد تركنا هابى ولكن بعد احتفالنا معها بالسنة الجديدة، وقد عادت دايان باللوحه إلى كاليفورنيا، بينما ذهبت أنا للقاء بعض الأصدقاء فى الشرق الأوسط، وبعد ذلك بثلاثة أسابيع، تلقينا مكالمه تنعى لنا أن هابى قد ماتت فى فراشها بسلام كما تنبأت لنفسها.

وإلى يومنا هذا، وأنا أفكر فى قصة هابى وكيف تحولت حياتها من خلال التسامح، وأنا فى غاية الامتنان لإتاحة الفرصة لى لمقابله هذه السيدة الرائعة، وستظل هذه السيدة دائماً وأبداً النموذج المثالى للتسامح لكلينا دايان وأنا، وتذكرنا دائماً بأننا لن نبلغ من العمر ما يمنعنا من التغيير.

التسامح يوحى بالمعجزات

فى النهاية، هناك قصة فى كتاب بيتا هالبرتستام وجوديث ليفنتال، «معجزات صغرى: مفارقات عجيبة من حياتنا اليومية» ، تشرح وبوضوح عملية التسامح، وقد أعيد صياغتها هنا:

كان هناك شاب يدعى جوى يبلغ من العمر تسعة عشر عاماً، ترك منزله وتمرد على أبيه، وقد ضاق به والده بشدة وهدده بأنه سوف يتبرأ من نسبه، ما لم يغير ما بعقله.

وبالرغم من ذلك فلم يغير جوى ما بعقله، وتقطعت أواصل كل العلاقات بين الأب وابنه، وقد هام الابن حول العالم ليجث عن حقيقة

نفسه، وقد وقع فى حب سيدة رائعة وبعد مرور فترة من الوقت أحس أن لحياته معنىً وهدفًا.

وبعد عدة أعوام، وذات يوم فى إحدى مقاهى الهند، هرع جوى إلى صديق قديم من بلدته، وقد أمضى مع صديقه سائر اليوم، وقد قال له الصديق: «لقد أسفت جدا لسماعى بوفاة والدك الشهر الماضى».

وقد زهل جوى، فقد كانت المرة الأولى التى يسمع فيها بوفاة والده. فعاد إلى منزله.

وبعد قضاء مدة قصيرة فى المنزل قرر أن يكتب رسالة إلى والده يعبر فيها عن حبه الشديد له ويطلب منه السماح.

وبعد أن كتب جوى الرسالة طواها، وحاول وضعها فى إحدى فجوات الحائط، وفى أثناء ذلك سقطت أمامه رساله أخرى مطوية واستقرت عند قدمه، فأنحنى والتقطها، وبدافع الفضول قام بفض هذه الرسالة ولم يكن خط اليد غريبا عليه، فقرأها، ولدهشته فقد كانت رسالة من والده، يطلب فيها من الله أن يسامحه لأنه تبرأ من ولده، ويعبر عن حبه العميق وغير المشروط الذى يكنه لجوى.

وأصاب جوى صدمة شديدة - كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ لقد كان ذلك أكثر من مجرد مصادفة لقد كان معجزة، ورغم صعوبة تصديق أن ذلك قد حدث فعلاً، فقد كانت هناك رسالة مكتوبة بخط يد والده، ويعد ذلك دليلاً لا يقبل الجدل بأن ذلك ليس بحلم.

وبدا جوى فى دراسة ما تبناه من أفكار دراسة جادة، وبعد ذلك بعامين، فى الولايات المتحدة دعاه صديق للعشاء. وفى تلك الليلة قابل صديقه القديمة التى تركته منذ أعوام وتزوج منها.

مراراً وتكراراً نسمع أقاصيص يمحو التسامح فيها سجل آلام الماضى، وليس من السهل أن نتقبل دائماً حقيقة أن تغيراً فى الفهم يمكن أن يحدث مثل تلك المعجزات، ويمحو العوائق التى تعوق إدراكنا للحب، وتوضح قصة جوى أنه حتى الموت لا يمكنه أن يقف فى طريق عملية التسامح، وكأن واقعية هذه الحادثة التى تسببت لنا يوماً ما فى الشعور بالحزن قد تلاشت - مستبدلة بذلك الحب الكامن هناك دائماً والذى سيظل دائماً موجوداً وإلى الأبد.

القرار بعدم التسامح هو قرار بالمعاناة.*

لكى أصبح سعيدا فما على إلا
أن أتخلى عن إصدار الأحكام.*

التسامح هو

أقوى علاج على الإطلاق.*

الفصل الثانى

ما هو التسامح ؟

بالتأكيد أننا سنحظى بعلاقات أكثر وثاماً، عندما نتوقف عن إخبار الآخرين كيف يحيون ويبدأون فى ممارسة الحب والتسامح.

من خلال مفهوم الحب والروح، فالاستعداد للتسامح هو أن ننسى الماضى الأليم بكامل إرادتنا، إنه القرار بالآ تعانى أكثر من ذلك وأن تعالج قلبك وروحك. إنه اختيار ألا تجد قيمة للكره، أو الغضب، وإنه لتخلُّ عن الرغبة فى إيذاء الآخرين بسبب شيءٍ ما قد حدث فى الماضى. إنه الرغبة فى أن نفتح أعيننا على مزايا الآخرين، بدلاً من أن نحاكمهم أو ندينهم.

التسامح هو أن نشعر بالتعاطف والرحمة والحنان، ونحمل كل ذلك في قلوبنا، التسامح هو الطريق إلى الشعور بالسلام الداخلي والسعادة، الطريق إلى أرواحنا، والشعور بهذا السلام متاح دائماً لنا، يرحب بنا، وإن كنا لا نرى لافتة الترحيب ولو للحظة، لأنها أعمت بصائرنا عن رؤية غضبنا.

وبطريقة ما، فإن هناك جزءاً ما بداخلنا يعتقد أن بإمكاننا أن نحظى بهدوء البال الذي ننشده، وذلك بالتوقف عن الكره أو الغضب أو الألم. هناك جزء ما بداخلنا يقول بأننا ينبغي أن نحمل أنفسنا، نحملها من تشبثنا بالكراهية وطلبنا للثأر، وأننا يمكن أن نحقق السعادة وهدوء البال، ويوجد أيضاً بداخلنا ما يوسوس بضرورة أن نبعد حبنا ومصدر بهجتنا ونكبهما؛ لأننا أودينا في الماضي.

وبوسعنا أن ننظر إلى التسامح وكأنه رحلة، تلك الرحلة التي تصحبنا إلى كينونتنا الروحية، إلى عالم الحب المتنامي وغير المشروط.

ومن خلال التسامح نتقبل كل ما تهفو إليه قلوبنا، فنتخلص من خوفنا وغضبنا وألما لنسجم مع الآخرين ونشعر بسمو الروح.

إن التسامح هو الخروج من الظلمة إلى النور، ومهمتنا على الأرض أن نسمح لأنفسنا أن ندرك أننا كالنور للعالم، ويسمح لنا التسامح أيضاً بالفرار من ظلال الماضي سواء كانت تلك الظلال لنا أو لشخص آخر.

ومن شأن التسامح أن يحررنا من سجون الخوف والغضب التي فرضناها على عقولنا، فهو يحررنا من احتياجاتنا ورغبتنا في تغيير الماضي، فعندما نسامح تلتئم جراح الماضي وتشفى، وفجأة ندرك ونرى حقيقة حب الله لنا، حيث يكون هناك الحب، ولا شيء آخر سواه، ومع اتباع هذه الحقيقة، فليس ثمة شيء يستدعي التسامح.

في كتاب «دروس في المعجزات» هناك فقرة جميلة عن التسامح. وقد اقتبسناها هنا؛ لأنها تصف الفوائد التي يمكن أن تعود علينا من خلال التسامح.

«التسامح يمنحني كل ما أبتغيه»

ما الذى بوسعك أن تبتغيه، ثم لا يمنحك إياه التسامح؟ هل تريد السلام؟ التسامح يقدمه لك. هل تريد السعادة، هدوء البال، تحقيق هدف ما، إحساس بالقيمة وجمال يفوق العالم؟ هل تريد الرعاية والأمان ودفء الحماية دائماً؟ هل تريد هدوءاً لا يعكره شيء، ورقة لا يطالها أذى، وراحة عميقة دائمة وسكوناً رائعاً لا يزعجك شيء فيه؟

كل ذلك يمنحك إياه التسامح وأكثر؛ فهو يومض بعينيك عندما تنهض من نومك، ويمنحك البهجة التى تستقبل بها يومك. إنه يربت جبهتك أثناء نومك، ويستقر فوق أجفانك فلا ترى أحلاماً بها خوف أو شر أو حقد أو تعد، وعندما تنهض مرة أخرى، يمنحك يوماً آخر من السعادة والسلام، كل ذلك يمنحه إياك التسامح وأكثر.

التسامح هو أن تصرف من الذهن كل الأمنيات
لتحسين صورة الماضي .*

قوة الحب والتسامح فى حياتنا يمكن أن تصنع المعجزات . *

إن كلمة سر تعلم التسامح هى الرغبة فى أن تسامح . *

الفصل الثالث

العقل غير المتسامح

معظمنا يتجنب تناول أدوية ذات آثار جانبية ضارة، وعلى الرغم من ذلك فإننا في كثير من الأحيان لا نتخير غالباً الأفكار التي نودعها عقولنا بعناية - ولا ندرك تأثيرها السام على أجسادنا.

في الفصل الأول، تكلمت عن هذا الجزء من أنفسنا الذي يرانا فقط كجسد وكشخصية: إنه الجزء الذي ينبئنا أن السعادة موجودة في العالم الخارجي، من خلال اقتناء الأشياء، إنه الجزء الذي يخبرنا أنه إذا كان باستطاعتنا العثور على العلاقة السليمة فسيكون كل شيء في حياتنا مثاليًا، وهو الجزء الذي يؤمن أيضاً بأنه عندما تسير الأمور في غير مسارها، فالشيء الوحيد المعقول فعله هو أن نعثر على شخص ما أو موقف ما لنلقى عليه باللوم، وقد أطلقنا على هذا الجزء اسم «الأنا».

من المفيد أن نفكر في الأنا وكأنها نظام له ثوابت خاصة به، إذا كنا نريد ذلك فيمكن أن نتقبل ثوابته أو نبحث عن طرق أخرى ننظر بها إلى العالم، وبالطبع، فإن علينا أن نتذكر أن «الأنا» هي جزء من كينونتنا، وكلما تنامت قدرتنا على إدراك «الأنا» تحررنا أكثر، وأصبحنا أقدر على اختيار حياة أكثر حباً وسلاماً.

فكر في نظام فكرة «الأنا» على أنه قائم على الشعور بالخوف والذنب واللوم، وإذا كان علينا أن نختر مجرد اتباع مبادئها الإرشادية فسنجد أنفسنا دائماً في حالة من الصراع، وسوف يتسرب كل سلام أو سعادة حصلنا عليها دون أن ندرك ذلك.

ومع إدراك كيفية عمل الأنا، فينبغي ألا يثير دهشتنا أنها لا تؤمن بالتسامح، فسوف تبذل في الواقع كل جهدها؛ لتقنعنا بأن لا أحد في العالم كله يستحق تسامحنا، وإنها لتصل إلى ما أبعد من ذلك، فتقنعنا بأننا أنفسنا لا نستحق هذا التسامح، فهي تتمسك بقوة بالاعتقاد بأن الناس يفعلون أشياء لا يصح أن نسامحهم عليها.

«فالأنا» تؤمن بأنه علينا أن ندافع عن أنفسنا وباستمرار، وهي توصل لنا ذلك من خلال مشاعر يمكننا إدراكها بسهولة . فمثلاً العقل الذي لا يسامح يكون نتاج الأنا التي تقنعنا بأن الطريقة الوحيدة لحماية أنفسنا من أذى قد يصيبنا هي أن نعاقب الشخص الآخر بفضبنا وكرهنا له ليشعر بوطأة ما ارتكبه.

فتظهر الأنا لدينا الشعور بأننا محدودو التفكير، لنسامح هذا الشخص الذى هددتنا أفعاله أو آذنتنا بطريقة ما، وإذا لم يكن ذلك كافياً، فستذكرنا الأنا بأن فى حياتنا أناساً على كامل الاستعداد لأن يؤذونا ويقولوا بأن هذا الشخص قد آذانا ويستحق غضبنا وليس تسامحنا.

وبالطبع فإن الأنا فى غاية الذكاء، فهى تدرى كيف تختار شهودها، ويمكنك أن تتأكد من أن لديها عيناً ثاقبة تتخير بها أولئك الذين يوافقونها فقط، فالأصدقاء الذين اصطفتهم اليوم، وأنا فى هذا الطريق الروحى يختلفون تماماً عن أولئك الذين كانوا حولى خلال فترة أخرى مغايرة.

فالأنا مليئة بالمتناقضات، فعليها مثلاً أن تخفى عنا حقيقة أنه عندما نكبح غضبنا عن عقاب الآخرين، فنحن نسجن أنفسنا، وثمة سر آخر وهو أن أفكارنا غير المتسامحة تخلق فجوة فى قلوبنا، وذلك لا يسبب لنا فقط الإحساس بالتيه والحزن ولكنه يمنعنا أيضاً من الإحساس بالسلام الداخلى والحب. هذه الفجوة تبعدنا عن بعضنا بعضاً وعن انسجامنا الروحى مع الآخرين.

والعقل غير المتسامح للأنا لديه دائماً مخزون وافر من الخوف، والبؤس، والألم والمعاناة واليأس والشك والضجر. إنه العقل الذى يرى الأخطاء كخطايا لا يمكن نسيانها.

الآثار الجانبية السامة المحتملة لأفكارنا

يحاول الأطباء دائماً أن يكونوا على دراية بالآثار الجانبية المحتملة للأدوية التي يصفونها لمرضاها، وفي أيامنا هذه، حيث يقوم المرضى باتخاذ الحيلة خوفاً على صحتهم، فالكثير منا يلقنهم أنفسهم أيضاً مثل هذا النوع من المعلومات، وإذا كان علينا أن نحرر أنفسنا من العبء والإحساس بعدم الراحة من شكوانا، فعلى أن نرعى وبحذر الأفكار التي نودعها عقولنا، تماماً مثل الأدوية التي نضعها بأجسادنا. فالآثار الجانبية للأفكار غير المتسامحة والتي نحملها في عقولنا يمكن أن تؤثر تأثيراً سلبياً على سعادتنا، فلتلق نظرة على القائمة التالية، والتي تضم بعض المشاكل الجسدية التي يمكن أن يكون لها صلة بالعقل غير المتسامح :

- الصداع .
- آلام الظهر .
- آلام الرقبة .
- آلام المعدة وأعراض القرحة .
- الاكتئاب .
- قلة الطاقة .
- القلق .
- الانفعال .

- التوتر والانفعال .
- الأرق والقلق .
- الخوف (الخوف غير المرتبط بأى حادث معين) .
- التعاسة .

يقبل قليل منا أن يتناول أدوية وهو يعلم أنها ستضره، وعلى الرغم من ذلك فنحن تقريباً لا ننتقى الأفكار التى نضعها فى عقولنا. ما هو العلاج؟ ما هو أقوى دواء لدينا نعالج به أفكارنا التى سببت لنا هذه القائمة الطويلة من الأعراض؟ التسامح. إنه علاج قوى ومذهل ومعجز ولديه القدرة على جعل كل هذه الأعراض تختفى.

يخفى العقل غير المتسامح عن وعينا حقيقة أننا نسجن أنفسنا
وذلك بكبت الغضب والكراهية .*

الصفح عن الآخرين هو أول خطوة نحو الصفح عن أنفسنا .*

يمكن لأجهزتنا المناعية أن تقوى عندما نتسامح.*

الفصل الرابع

العشرون سبباً الرئيسية

لعدم تسامحنا

هناك دائماً خيار لا بد من اتخاذه: إما أن نستمع إلى صوت
الحب أو صوت الأنا.*

من الصعب أن نسامح عندما نستمع إلى نصيحة الأنا، التي تقول
أننا نقوم بالشئ الصحيح، عندما نعاقب الشخص الذي سبب لنا ألماً
ويستحق ألا يشعر بحبنا نحوه. من الصعب أن نسامح؛ لأن الأنا لدينا
عديدة وتحاول أن تقنعنا أنه من الأفضل أن نشعر بالكره أكثر من الحب.
من المهم جداً ألا نجعل من الأنا عدوة أو نتقيد بنصحها. ولكن من
المهم أن ندرك أن الأنا ستقودنا إلى الضلال؛ حيث تستمر في إسداء

النصح والإرشاد لنا بصفة دائمة، فهي تتمسك بنظام عقائدى يجعل من الخوف والصراع والاختلاف والتعاسة أولى الأولويات، وتصر على أن التعبير عن الحب هو نوعٌ من الجنون.

وإننى لأحب أن أفكر من منظور أننا نكون فعلاً بحالة من الجنون، فقط إذا لم نسمح لأنفسنا بالتعبير وخوض تجربة الحب.

فعندما نصبح مرتبطين بالاستماع إلى صوت الأنا، الذى غالباً ما نكون ميالين إلى الاستماع إليها أثناء الشعور بالضغط أو عندما تسير الأمور فى الاتجاه الخطأ؛ فسوف نسمع أو نشعر برسائل صامته تتجه إلى عقولنا تطلب منا ألاّ نسامح.

هناك دائماً خيار لا بد من اتخاذه: إما أن نستمع إلى صوت الحب أو صوت الأنا. كيف يمكن أن نحدد أنه صوت الأنا، ذلك الذى يتحدث؟ صوت الأنا دائماً ما ينبع من الخوف، ويتركنا فى حالة من الصراع وليس السلام، وعندما نستمع إلى العقل غير المتسامح للأنا، فسوف يمنحنا عدداً لا بأس به من الأسباب التى تدفعنا إلى رفض مبدأ التسامح ويخفى دائماً حقيقة أننا عندما لا نسامح، فإننا نحن الذين سنعانى ونفقد الشعور بالطمأنينة، وإليك عشرين سبباً تقدمها الأنا لنا حتى لا نسامح:

1 - هذا الشخص قد أذاك بالفعل؛ فيستحق غضبك، ويستحق ألا يشعر بحبك نحوه، وكذلك يستحق أى عقاب آخر.

- 2- إذا سامحت، سيكرر هذا الشخص نفس الفعل الذي ضايقتك مراتٍ ومرات.
- 3- إذا سامحت فانت ضعيف.
- 4- إذا سامحت ذلك الشخص، فكأنك وافقته على فعله هذا.
- 5- الشخص الذي يقلل من شأنه هو فقط الذي يكون على استعداد للتسامح.
- 6- عندما لا تسامح فانت تتحكم في الشخص الآخر، والتحكم هو أفضل طريقة تجعلك آمناً.
- 7- أفضل طريقة تحافظ بها على المسافة بينك وبين الشخص الذي أذاك هي ألا تسامحه أبداً.
- 8- اكبح تسامحك، إذ إنها الطريقة التي تشعر أنك على ما يرام، واعلم أنها أفضل طريقة لنيل ثأرك.
- 9- إن كبت التسامح يمنحك قوة تفوق قوة الشخص الذي سبب لك الأذى.
- 10 - إن تسامحك مع من آذوك يقلل من شأنك.
- 11 - إذا سامحت، فانت تتخلي عن كل إحساس بالأمان.
- 12 - إذا سامحت الآخرين، فقد يعتقدون موافقتك على ما فعلوا أو لم يفعلوا.
- 13 - التسامح ليس أكثر من الصفح عن السلوك السيئ.

14 - عندما تنفذ الحيل، يمكنك عندئذ أن تسامح إذا قدموا أضراراً صادقة، وذلك فقط نوع من السماح.

15- إذا سامحت فستبتلى من الله.

16- فلنواجه الأمر - إنه دائماً خطأ الآخر ، فلماذا تسامح؟

17- لا تصدق أبداً أى شخص يحاول أن يخبرك أنك تعلق الأخطاء التى لا يمكنك مواجهتها مع نفسك على الآخرين.

18- لا تقع فريسة لفكرة أنك لا يمكنك الصفح عن شىء ارتكبه شخص آخر لكونك قد ارتكبت شيئاً تراه لا يُغتفر.

19- إذا صفحت عن هذا الفعل غير اللائق، فلست بأفضل من هذا الشخص الملوم.

20 - ستدرك أنك قد خسرت بالفعل مع ذلك التسامح عندما تتأكد أن هناك رباً أو قوة عليا تحميك من أن تصبح ضحية بريئة أو أن تؤذى نفسك.

ماذا تفعل مع رسائل الأنا ؟

خذ بعض الوقت، لتتعرف على هذه القائمة من عبارات الأنا، وسوف تدركها فوراً عند ورودها على خاطرك، وفى تلك اللحظة ستدرك أن عليك أن تختار بين صوت الأنا أو صوت الحب وصوت التسامح، وفى الفصول القادمة سنناقش طرق الاستماع لذلك الصوت بوضوح أكبر.

التسامح يحررنا من آلام الماضي.*

إما أن تسامح تمامًا

أو لا تسامح على الإطلاق.*

التسامح هو أن تكون لديك الرغبة

في أن تفوض أمرك إلى الله في غضبك وكريك . *

الفصل الخامس

تخلص من العقبات للوصول إلى التسامح

يمكننا أن نختار الأفكار التي نعتنقها.*

فى أى وقت نمسك بالجريدة أو ندير المؤشر لنسمع أخبار المساء فإننا نتعرف على الأشياء التى تحدث بجوارنا وإنه لمن السهل أن نقتنع أن بعض هذه الأشياء التى تحدث لا يمكن التسامح بشأنها، وقد نشعر أيضاً أننا شخصياً قد ارتكبنا شيئاً أو قلنا شيئاً خلال حياتنا، لا يمكن غفرانه، ولكن ثمة رسالة قوية هنا، وهى أنه من خلال التسامح فقط يمكننا أن نوقف الدمار والآلام الدائرين فوق كوكبنا.

تغيير أنظمة معتقداتنا

إذا كنا نريد التعرف على قيمة التسامح - أن نسامح كل الناس، وكذلك أنفسنا، فإن علينا أن نغير أنظمة معتقداتنا ويمكننا أن نبدأ بالتخلي عن معتقد الأنا بأننا حتما سنجد شخصاً نلومه عندما يقع شيء خطأ، ويمكننا أن نعتنق معتقدات جديدة في قلوبنا، تسمح لنا برؤية قيمة التخلي عن لوم الذات ولو الآخرين والاستسلام للحب.

إحدى هذه الطرق التي يمكننا أن نتخذها هي تغيير الطريقة التي نرى بها أنفسنا (من تكون؟ وماذا تكون؟) الأنا تجعلنا نندمج مع الجسد بدلاً من أن نرى أنفسنا كمخلوقات روحية تعيش لفترة محددة في أجسام مادية، وإذا اعتدنا أن تكون لدينا الرغبة في النظر إلى أنفسنا وإلى من حولنا ككائنات روحية لا كأجساد فسيصبح من السهل أن نرى قيمة التسامح.

وكما نظرت إلى حياتي في الماضي، أجد أن ما حال بيني وبين راحة البال هو عدم رغبتى في إدراك قيمة أن أسامح نفسي ومن حولي.

وقد بدأت رحلتى الروحية عام 1975 عندما اطلعت على «دروس في المعجزات». لقد أحدثت هذه الكتابات اختلافاً جوهرياً في الطريقة التي أرى بها نفسي والعالم، واليوم أوصل التعلم من تلك الدروس وأتخلي عن بعض معتقداتي وأفكاري القديمة .

والآن أنا مقتنع بأننا لكي نكون سعداء حقًا، ينبغي أن نتعلم قيمة التسامح وحب أنفسنا والآخرين، فنحظى بالسعادة والسلام عندما نتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين أو الأشياء عندما نصاب بأذى، فاللوم لا يعيد إلينا السعادة التي نرجوها ولا حتى النيل ممن أذانا، والتسامح فقط هو الطريق إلى تحقيق ما نصبو إليه.

وبينما كل منا يتحمل مسؤولية التخلي عن العوائق التي تمنعه من أن يسامح نفسه والآخرين، فسنشفى ونصبح سعداء وننعم بالسلام.

التغيير يحدث بالتغلب على عائق واحد في كل مرة

التغلب على الخوف، واللوم. إن أول عائق نحتاج إلى أن نتغلب عليه هو عدم رغبتنا في تغيير معتقدنا، وربما كان أكبر سد يعوقنا عن التسامح هو أن أساس اعتقادنا هو الخوف وليس الحب، ويبدأ هذا السد في التلاشي عندما نؤكد رغبتنا في الحياة برؤية الآخرين إما ودودين وإما خائفين، يلتمسون المساعدة من أجل الحب، ويعنى ذلك أن لا نفسر سلوك الآخرين وأن نحدد ما إذا كانوا مذبذبين أم أبرياء، بمعنى أن نراهم، لا على أنهم مهاجمون ولكن أيضاً كودودين ينشدون العون من أجل نشر الحب.

يجب أن أعترف بأنني لم أكن أرى الحياة في بداية حياتي المبكرة بهذه الطريقة، ونشأت كسائر الناس لا أجد نموذجاً يحتذى به في التسامح، وفجأة شببت إلى المراهقة ولدى قليل من الوعي بما يمكن أن

يقدمه لى التسامح أو أعرف مدى أهميته. وبينما كنت أكبر سمعت عن التسامح، ولم يكن لدى أية فكرة عما يمكن أن أصنعه بحياتى، وغاية ما أذكر أننى لم أكن أعلم أى شيء عن كيفية تطبيقه عملياً فى حياتى اليومية.

وبمرور الوقت، وفى العشرينيات من عمرى، أصبحت خبيراً بالهجوم على الآخرين والتقليل من شأنهم ومن نفسى، وقد بحثتُ ووجدتُ كثيراً من الأشخاص على أتم استعداد لمشاركتى فى هذا السلوك، لقد كانت الأنا الخاصة بى فى تلك الأيام مثل الطيار الآلى يعمل على الفور عندما أشعر بالتعرض لهجوم، وبمجرد أن يعمل، قالله فى عون أى شخص تصادف أن يكون أمامى على خط النار! حيث أجد نفسى فى لمح البصر فى حالة الهجوم المضاد.

فى بعض الأحيان أعتقد أن سرد ما مررنا به فى حياتنا من تجارب هو أفضل طريقة لننقل من خلالها الدروس التى تعلمناها للآخرين، ففى أى وقت أفكر فيه فى هذه الأعوام الصعبة وما حدث فى تلك الأيام، أجد أننى أصبحت أتمتع بعقل متفتح وأؤمن بأن لا شيء بالفعل مستحيل؛ ولهذا السبب، أود أن أطلعكم على قصة طلاقى.

استسلم للحب بدلاً من الخوف. فى عام 1973، تم الطلاق بينى وبين زوجتى بات بعد زواج دام 20 عاماً، ووجدت نفسى فى حالة من

الإحباط، وقد كنت أحس بالألم والغضب، وكنت أعتقد أنني لن أتحرك أبداً، ومعظم من مرّوا بظروف الطلاق يعلمون جيداً ما أقوله.

وخلال تلك الأعوام العصبية اعتقدت أن علاقتي مع بات ما كان لها أن تتحسن. لقد بدت مستحيلة حتى على الخيال.

وقد صارت فكرة أن أصبح أنا وبات صديقين ثانية في ذلك الوقت مستحيلة، ثم أصبحت تلميذاً لتعاليم «دروس في المعجزات» في عام 1975 وقد لاحظت أن معتقداتي تتغير، ولقد بدأ الإحساس باللوم والذنب والذي كان دائماً يلاحقني في الاختفاء تدريجياً، وعلى الفور لاحظت أنني وبات كنا مختلفين وتحملت مسؤولية كل أفكارى وأفعالى.

وركزت كل يوم على رؤية بات من خلال هذا المنظور الجديد. وبدلاً من البحث عن شخص ألقى عليه اللوم سألت الله أن يعينني على أن أغفر لنفسي ولزوجتي السابقة، وكنت في كل يوم أستيقظ، ولى هدف واحد هو أن أنعم براحة البال ورضا الله، وبصورة معجزة وعلى غير توقع وجدت أن التوتر الذي كان في علاقتي مع بات قد بدأ في التلاشي.

لقد تزوّجتُ بات بعد الطلاق بنحو عام، وانتقلت للعيش في سياتل. ومرت الوقت، وفي أحد الأيام سُجل اسمي لإلقاء محاضرة في دار الأوبرا بالمدينة، وقد حضر كل من بات ووالدها وزوجها للاستماع إليّ.

وتقابلنا على الإفطار في الصباح التالي وعبرّت بات عن إعجابها بكل ما قلّته. لَكُمْ تغيّرت حياتنا منذ زواجنا!

وفور عودتي إلى سان فرانسيسكو، أُخْبِرْتُ الجميع «أن التسامح يؤتى ثماره بالفعل!» وبعدها بحوالى ستة أشهر علمت أن بات وزوجها سينتقلان للعيش في تيبرون، حيث أقيم.

وكان رد فعلى الأول للأخبار التى سمعتها، «أوه كلا»، لقد كان من السهل على أن أسامح بات وأسامح نفسى وهى تعيش على بعد مئات الأميال، ولكنى تساءلت عما يمكن أن يحدث إذا التقينا مرة وراء مرة فى متجر ما.

وخلال الأعوام التى تَلَتْ ذلك، أدركتُ أهمية أن يكون التسامح تمريناً يومياً، وأنا سعيد الآن؛ إذ أصبحت أنا وبات الآن من أخلص الأصدقاء، فقد ولى عدااء السنين السابقة، وعندما تزوجتُ بات مرة أخرى، طلبت منى أن ألتقط لها صور الزفاف وأن تقوم زوجتى دايان بتصوير الفيديو، وقد قمنا بذلك ونحن فى غاية السعادة، وفى هذا اليوم، كنت شديد الامتنان للتأثير المعجز للتسامح الذى مس كل حياتنا.

كن واعياً للإدراك والتصور، إننا كادميين لدينا طريقة خاصة تجعل لحياتنا معنى، فنحن نحتفظ بذكرىات رائعة عن كل ما يمكن أن يحدث لنا، تقريباً منذ يوم ولدنا، وربما قبل ذلك، فلو أن شيئاً ما مخيفاً أو مؤذياً قد حدث لنا عندما كنا صغاراً، فإننا لا نتذكره فقط ولكن نستخدمه فى الحكم على الأمور التى تحدث فى الحاضر والمستقبل.

فعقولنا كالأفلام السينمائية، وذاكراتنا في الماضي تتحول إلى صور نستعرضها على الشاشة، وشاشة العرض دائماً هي أى شخص نتحدث إليه في تلك اللحظة، وإذا كان الفيلم الذى يُعرض فى أذهاننا عن الذنب أو الغضب، فسوف نُسقط هذا الإدراك على الموقف الحالى، فربما نرى الشخص الآخر وكأنه يحاول أن يجعلنا نشعر بالذنب، أو ربما نراه مستحقاً أن نصب عليه جام غضبنا.

وحيث إن الإدراك والتصور جزءٌ من كياننا البشرى، فإن الأنا لدينا قدرة على تطويع التصور لأغراضها، فستقنعنا بأن ما نتصوره فى طوية الآخرين من خلال إدراكنا، حقيقى وواقعى، والناجى أن الأنا تقنعنا بأن كل أفكارنا ومشاعرنا غير المريحة قد سببها لنا الناس والعالم الخارجى، وآخر ما تريدنا الأنا أن نعرفه هو أن ما نمر بتجربته مقيد بالأفكار التى بعقولنا.

وبينما لا نريد أن نتحمل المسؤولية عن إدراكنا وتصورنا، فإننا إذ نقوم بذلك نكون قادرين على الاختيار بين النظام الذى تؤمن به الأنا والنظام الذى تؤمن به المحبة، وعندما نصبح واعين لكيفية استخدام الأنا للتصور، فإنه يمكننا القيام ببعض التغييرات، فيمكن أن نقدر مشاعرنا ونقرر ما إذا كنا نريد كبها أو الإفاضة بها.

عندما كان أولادى صغاراً، كنت دائماً أنظف وراءهم حجراتهم، وبعد عدة سنين أدركت أن مكتبى لم يكن منظماً، وعلى الرغم من أن فوضاه

كانت تحدث لى نوعاً من عدم الشعور بالارتياح، إلا أنني لم أكن لأسمح لنفسى بإدراك ذلك، وبدلاً من ذلك، كانت الأنا تقول لى إن هذا الشعور بعدم الارتياح بسبب سوء عادات أولادى فى ترتيب المنزل.

التحكم فى الماضى والمستقبل. لى نعد قلوبنا وعقولنا للتسامح يلزمنا أن نتغلب على عقبة اعتقاد أن الماضى سوف يتكرر حتماً فى المستقبل.

ولأعراض المعاناة والألم جذورها من الأفكار غير المتسامحة، ويمكن أن تكون فى أشكال مختلفة. وقد أثبتت أبحاث علم النفس المتخصص فى التوتر الإنسانى أن الأفكار والمشاعر التى نكتبها فى عقولنا تتحول دائماً إلى أعراض بدنية أو اضطرابات عاطفية: القلق، الإحباط، والإثارة، والتقدير الضعيف للذات، والصداع، وآلام الظهر، وآلام العنق، وآلام المعدة ونقص المناعة الذى يمكن أن يجعلنا عرضة للأمراض والحساسية، ولقد حان الوقت للكف عن الهجوم على أجسادنا بأفكارنا السلبية.

ويمكن أن تتحول أفكارنا القاسية المتزمته إلى ردود أفعال عصبية تهاجم أجسادنا وتصبح عوامل أساسية فى تطور الأعراض السيكوسوماتيك لكثير من أنواع الأمراض المختلفة، مثلها مثل الأمراض العضوية الفعلية، وللتمسك بالأفكار المتزمته تأثير قوى على صحتنا العامة.

وبصرف النظر عن وصف الألم والمعاناة التي نعاني منها، فمن الحكمة دائماً أن نستكشف الأفكار المترزمة التي تحول بيننا وبين التماثل للشفاء.

ونحن لا نفضل تقبل فكرة أننا عندما نتمسك بالأفكار المترزمة، فنحن بالفعل نختار المعاناة، وربما أخبرتنا الأنا بأنها هي الطريقة المثلى لمعاقبة أولئك الذين آذونا، ولكننا نجد أننا إنما نوذى أنفسنا دائماً.. تذكر أن الألم، والخوف، والشك، والمرض غذاء الأنا، فهي تمتد السلام، والحب، والسعادة والصحة.

ومتشبهة بأسلحتها المعتادة، تنبئنا الأنا العنيدة بأنه من الممكن أن نتسامح بعض الشيء، ولكننا أبدأ لن نتسامح كلياً، وهناك طريقة أخرى تحاول الأنا من خلالها التحكم في نيّاتنا وهي أن نسامح شخصاً ما ولكن نحافظ على تفوقنا عليه، ومفهوم الأنا الذي نميل إلى تصديقه هو أننا إذا لم نستمر في التمسك بالضعيفة تجاه الشخص الذي آذانا، فإننا نحيط أنفسنا بالخطر، والمشكلة هي أن هذا النوع من الطاقة السلبية دائماً ما ينمو بداخلنا ويؤثر علينا في النهاية.

تذكر أن أفكارك ومعتقداتك تحدد كيفية ممارسة حياتك، والهدف من التسامح هو أن يحررنا من الماضي. إنه يحررنا من الضغائن والشكاوى التي نحملها للآخرين، وبدلاً من أن نجد أنفسنا في مواجهة الخطر، فإن تسامحنا يتيح لنا أن نعيش بصورة أعمق في الحاضر، ويساعدنا

الحاضر بالتالى على أن نرى المستقبل بشعور مسالم، فيمكن أن يمتد الحاضر المسالم إلى المستقبل فيصبح والمستقبل شيئاً واحداً، فإن إزالة عقبات الإحساس بالذنب. فى عام 1981 ، عندما قابلت دايان كنت أولف كتاباً باسم «وداعاً للإحساس بالذنب». وقد طلبت من كل أصدقائى أن يشاركونى بقصصهم، ويقصوا على أكثر المواقف التى شعروا فيها بالذنب فى حياتهم.

وعندما سألت دايان هذا السؤال أجابت بأنه ليس هناك ما يسبب لها الإحساس بالذنب.

لو كنت أستطيع السير بجوارك يا أبى

لو كنت أستطيع السير بجوارك يا أبى

دقيقة واحدة من زمن مسروق

أكاد أشعر بكل خطوة تخطوها

وأجد فيها ما يهدئ من روعى

وفى نهاية

أحد أيام أغسطس المشمسة

وبينما أنت مرهق من العمل

وأعبأوك التى يجب عليك إنجازها

كانت دواعي ابتهاجك قليلة
وكانت تبدولي في غاية الضالة
ومع ذلك، فعندما أصل كل يوم
كانت هي ما يحرر قيودي

زهورك ، والحدائق التي نمت فيها
وقد وهبتها حياة من
التراب،

طيورك، وأجنحتها
وسائل من الله للطيران
لقد تكلمنا قليلاً جداً
ولم يجمع بيننا سوى أقل القليل.
لو كنت أستطيع السير بجوارك يا أباي
فسيعترف لك قلبي
بأنني ما تفهمت أبداً أسباب
سخطك

أو إحباطاتك أو

ألمك

وبقدر ما كانت مربة لك فقد كانت كذلك لي
فقد كانت الشيء الوحيد الذي بقى لي منك

لأنك دفعتني لأن أمضى فى هذا السبيل
لأبحث وأنقب

عن معنى الحياة

والحب، والزمن

فقد علمتني دون أن تشعرني

وأضيفت على أطواء ذاتي

الكثير من المعاني لتصبحني تلك الرحلة

مع أنك لم تكن تدري أبداً لماذا.

لقد كنت لي البستاني

وزخري ومعلمي

وبدون أن أطلب منك

كنت المداد لي

من نبع فؤادك

ومن صنع يدك

وفى شرنقتى الواهية التى ضربتها على

لتحمينى من الدخول فى النزاعات

استقيت منك

معنى الحياة

ولذلك فأنا أمنحك الآن

ونحن نسير معا الليلة، يا أباي

قلبي... الرباط الذى جمع بيننا

أن لا حزن بعد الآن

فالماضى قد ولى

وأن لى أن أستريح

لأن كلينا يعلم الآن

أننا قد بذلنا غاية ما بوسعنا لنظفر بالسعادة

وإننى لأقف على قمة

تلال ذاكرتى

وألوح لك

فى رحلتك مع الزمن

فلتنعم بعائلتك

كلها حواك كما تبغى

فلتنعم دائماً بالحب والسلام والصفح

كانت هنالك مناسبات عديدة، شاطرت فيها دايان المشاهدين قصتها وقصيدتها، وقد حياها الكثيرون وأخبروها أن قصيدتها قد ساعدتهم على تحسين علاقاتهم مع آبائهم.

طرق أخرى للتسامح والعلاج. أوضحت تجربة دايان كيف يمكن للكتابة أن تكون أداة قوية في عملية التسامح ومعالجة العلاقات، فيمكن لقصيدة أو خطاب لصديق، أو صفحة أو اثنتين في مجلة أو حتى لخطاب غير بريدي إلى شخص سبب لك ألماً أن يعبروا عن المشاعر التي كان من الصعب التعبير عنها مع كونها جديرة بالتكريم.

فالطفل الخائف الذي يعيش بداخلك يمكن علاج خوفه عن طريق حبك ومن خلال عملية التسامح، وليحدث ذلك، فقد تحتاج للوقوف على صورتك وأنت طفل، وصورتك وأنت صبي، ضع صورتك على المرأة أو فوق مكتبك، أو في أى مكان يذكر بك بها، وأحب الطفل الخائف الذي بداخلك كل يوم، فلعلك تجده وقد أصبح أكثر نضجاً ومحبة وبهجة.

يخلق التسامح عالماً نمنح فيه حبنا لأي إنسان .*

.

إنه لمن الأسر أن نتسامح،

عندما نتخلى عن اعتقادنا بأننا ضحايا .

التسامح عملية مستمرة وليست

شيئاً نقوم به مرة أو مرتين .

الفصل السادس

معجزات التسامح

إنَّ التسامح هو السبيل إلى السعادة، وهو أسرع طريق للتخلص من الشعور بالمعاناة والألم.*

توضح قصة (دايان) في الفصل السابق كيف يمكننا تغيير شيء ما بداخلنا سريعاً عندما نكون على وعى به، ومن المهم إدراكنا لذلك؛ لأننا غالباً ما نخفي مشاعر الغضب داخلنا عن الآخرين وعن أنفسنا أيضاً، ويصبح هذا الغضب المتخفي هو الحائل الذي يجعل التسامح أمراً عسيراً علينا، إن عدم التسامح يجعل بعضنا يأكل لحم بعض، يخلق حالة من التوتر الذي يُحدِّث.

وفي هذا الفصل أود أن أكشف عن بعض الأمثلة لأناس استحضروا أحداث الماضي الحزين وتخلصوا منها، وأتمنى أن تكون هذه القصص

الحقيقية نماذج مساعدة ترشد الآخرين ليدركوا كيف يتخلصون من ذكريات الماضي عن طريق التسامح.

الصفح عن أحبائنا المتوفين

عندما يتوفى شخص قريب وعزيز على قلوبنا يتولد فيض من المشاعر، مشاعر الأسى المثيرة للألم المصاحبة للشعور بفقده. وقد يتغلب بعضنا على مشاعر الأسى والفقدان فلا يذرف دمعة في حين يعاني آخرون من البكاء لشهور أو سنوات.

وأحياناً عندما يتوفى شخص محبوب بعد مرض مؤلم وطويل الأمد يستريح لذلك أعضاء الأسرة والأصدقاء، وقد تلومك نفسك وتخبرك بأنك ينبغي أن تشعر بالذنب، وأنت لو كنت إنساناً طيباً لما كنت تحمل تلك المشاعر المتحجرة.

لقد قابلت امرأة رائعة تدعى ميني تعمل في مصنع في هاواي وذكرت لي أن عمرها 81 عاماً، ولا تستطيع أن تكف عن البكاء طوال السنتين الماضيتين، وبدأ ذلك منذ أن توفى ولدها في عمر يناهز 45 عاماً، حيث شعرت بالاكئاب والعزلة منذ ذلك الحين، وقبل أسبوع من حضورها إلى جلسة العلاج النفسي نصح شخص ما ميني بأنه قد حان الوقت للتوقف عن البكاء ومواصلة الحياة.

وبعد سماع هذه الكلمات همس صوت من قلبي بما أفضى به إلى ميني. أولاً: ذكرتها بأنني كنت طبيباً، وقلت لها إنني سوف أكتب وصفة

طبية لها، وأشرق وجهها مع إيماءة خفيفة، وأخذت ورقة وكتبت فيها «إنه من المفيد لك أن تبكى قدر ما تستطيعين لتشعري بالراحة بقية حياتك» ووقعت باسمي وسلمتها إياها.

وملأت الابتسامة وجه (مينى) وأصبح واضحاً لى أنه إذا أردت أن أساعدها. فينبغى على أن أمنحها الحب والقبول غير المشروط، ولم تكن مضطرة لأن تغير معتقداتها ولا لأن تغير نفسها ولا فى حاجة إلى أن تتبدل من أجل أن أحبها ، وشاركتها اعتقادى وإيمانى الشخصى بأنه لا يوجد نص مكتوب يدلنا على كيفية مواجهة الحزن.

إن عديداً من مشكلات الاتصال وتبادل الأفكار إنما تنجم نتيجة اتباع هذه النصوص، ولكى نصبح سعداء ينبغى علينا أن نمزق هذه النصوص.

وقد أحست ميني بتحسن واضح، وسألتها عما إذا كان لديها خيال خصب، فردت بالإيجاب، وحدث ذلك فى أثناء وقت الاستراحة فى المصنع، ونظرت حولى، فوجدت رجلاً يبدو أنه فى الخامسة والأربعين من عمره، ذلك السبن الذى توفى فيه ولد ميني، وسألت هذا الشخص الذى يدعى براد عما إذا شاء التطوع بأداء دور ابن ميني، الذى كان يدعى فرانكلين، لمدة دقيقتين، فقال براد إنه سيكون غاية السعادة إذا ما قام بهذا الدور.

وأوضحت لميني أن بإمكانها أن تطوِّع خيالها لتتصور أنها ترى فرانكلين في صورة براد لمدة عشر دقائق، وأن تفضي إليه بما تريد ووافقت على ذلك، وسألتها أساخطة أنت لفراق فرانكلين، فلبثت هنيهة، وقالت : «نعم بالفعل» ثم أخذت تنفس عن مشاعر السخط التي تملكها.

وقمت بتدريب براد على ما سيقوله، وهكذا أخبر فرانكلين ميني أنه بخير، وأنه معها بروحه، وقال: «إنه ليس من الضروري أن يكون لنا وجود جسدي لكي نتبادل الأفكار؛ حيث إن عقولنا تتواصل، حتى بدون الوجود الجسدي».

وتوقفت ميني عن البكاء فور سماعها هذه الكلمات، ومالت برأسها على صدر فرانكلين، وبعد قليل كانت قادرة على أن تقول له: «إني أسامحك للأبد».

وتحولت قوى ميني الجسدية على نحوٍ درامي، أزال من على عاتقها هذا الثقل الكبير، وشعرت بالابتهاج والمرح.

وبعد حوالي ساعة، جاءت ميني من مكان بعيد وقالت لى إنها لم تعد تشعر بالحزن ولم تعد تبكي.

وقلت لها: «رائع»، «ومن الأفضل أن تبكي كلما أردت»

وبعد انتهاء العمل في المصنع عصر اليوم، جاءت ميني وقالت: «لقد أخبرني شخص ما أنك تحب البيتزا يا جيري، فهل هذا صحيح؟».

وقلت: «نعم بالفعل إنى لأحب البيتزا».

وقالت ميني و فى عينيها بريق إن هناك مطعمًا يشتهر بالبيتزا،
وسألتنى إذا ما كان من الممكن أن أشاركها، فقلت لها: إننى أود ذلك،
وذهبنا لتناول البيتزا وقضينا وقتًا ممتعًا. لم يكن هذا مجرد درس رائع
فى قوة التسامح والعفو وحسب بل تأكيد آخر على أن العطاء هو أخذ
فى حقيقة الأمر.

هبة السماء هى أن تفقد كل ما بذاكرتك ويبقى الحب فقط

قد يكون من المفيد لنا أن نتحلى فى حياتنا العملية بالتسامح
الذى هو طوع إرادتنا وقتما نستشعر الحاجة إليه فأنت لتتخيل ببساطة
أن شخصاً ما يعطيك دواء لفقدان الذاكرة المؤقت لمدة عشر دقائق ،
وقد يساعدك أن تتذكر أن ذلك الدواء الذى تتناوله فى كوب من الماء هو
نوع خاص من الأدوية، وفى أثناء تلك الدقائق العشر التى يبدأ فيها
مفعول الدواء تنسى كل الذكريات المؤلمة الماضية، وتتذكر فقط كل
ذكريات الحب.

وبالتركيز على ذكريات هذا الحب يشعر البعض بالسلاام والسعادة،
يعايشونهما فى اللحظة الحالية، ولا يهم، أين تكون، وتذكر أن التسامح
يمنحك صفاء الذهن وكل شىء تتمناه.

الصفح عن أنفسنا

التحقت أنا ودايان بهيئة مركز علاج السلوكيات في (سوساليتو) بكاليفورنيا، وفي ورشة العمل في هاواي، وفي أثناء العمل انقسمت المجموعة إلى ثنائيات، يواجه كل مشترك فيها الآخر ثم يخبر الشخص منهما الآخر عن شيء يود أن يصفح عنه فيه، ويبدل الشخص المستمع أقصى جهده لتجنب إصدار أى أحكام، وللاحتفاظ بمكان (خال) يشغله الحب غير المشروط.

وعندما جاء دورى فى الحديث عن شيء ما لم أسامح فيه نفسى لم أستطع التفكير فى أى شيء، وفجأة تبادر إلى ذهنى شيء، فأخبرت المرأة المتعاطفة والمتفهمة أمامى بأننى أعددت جدولاً لنفسى للمراجعة النهائية لكتاب كنت أكتبه، ولم أكن مدركاً أننى أقيس نفسى وتقديمى، ولكن فى نفس اللحظة أدركت أننى أعطى لنفسى درجة الرسوب.

وانتهيت من رواية قصتى، وفى النهاية سامحت نفسى بالفعل على كل أحكامى السلبية، وشعرت بالسعادة الغامرة عند سماع شريكى يقول: «إننى أسامحك».

وسألنى شريكى وبكل فضول: «ما هو عنوان الكتاب الذى تعمل به؟». وبكل صراحة فقد تلفت بكلمات قبل أن تنفجر ضاحكين: «إن الكتاب الذى أعمل به هو الذى تمسكه فى يدك واسمه (التسامح أعظم علاج على الإطلاق)».

وعلى الرغم من أنني كتبت هذا الكتاب عن التسامح، فإنه مازال أمامي عقبات وتحديات، وربما أننا طالما بقينا أحياء فسوف نتخذ موقف الحاكم لا المسامح، وسوف نحتاج إلى أن نذكر أنفسنا للأبد بأن كل لحظة جديدة فرصة للاختيار مرة أخرى.

وإنني لعلى اقتناع بأنه من أعظم الهبات لدينا جميعاً القدرة على اختيار الأفكار التي نريد أن نحتفظ بها في عقولنا.

وفي وسع حرية الاختيار أن تحررنا من عقال السجن المفروض ذاتياً علينا، وتحررنا من العدو الذي اكتشفه (Pogo) من أنفسنا وارتباطنا بالماضي.

التسامح بين الأشقاء

غالباً ما تنشأ خلافاتنا ومشاكلنا الصعبة مع أعضاء الأسرة الذين نشعر بأنهم ارتكبوا أمراً لا يغتفر، وقبل عدة سنوات ماضية كنت ألقى محاضرة في (هونولولو) فجاءني رجل في منتصف العمر يرتدي زي العمل، وسألني إن كنا نرغب في الحديث معه.

كان كل من تبقى في الحجرة يرتدي قمصان هاواي والملابس العصرية، ولهذا توقعت أنه ربما يكون طبيباً، وقد كان. قال لي إنه هو وشقيقه لم يتحدثا منذ ستة أعوام، وقد انتهت علاقتهما بشجار، وأوضح لي أنه قرأ كتابي «الحب يبدد الخوف»، ولأنه بدأ يتبين قيمة التسامح، فقد قرر أن يتحدث مع شقيقه في مكالمات هاتفية.

وقال لى الطبيب أنه تكلم مع شقيقه، وأبلغه أنه يود أن يتخلص من الماضي، ويطوى صفحته، واتفق الاثنان على اللقاء فى الأسبوع القادم. وفى وقت الغداء من ذلك اليوم كان كل شيء على ما يرام، ولم توجه أية إشارة إلى نزاعهما فى الماضي، وبدلاً من ذلك شاع الحب بينهما على المائدة.

وشكرنى الطبيب، لأنه شعر بأنه ما لم يقرأ كتابى لما حظى بلقاء الغداء ذلك اليوم، حيث كان فى غاية الأهمية له؛ لأنه بعد مرور أسبوع قُتل شقيقه فى حادث سيارة، وبالحال من ذكرى رائعة لهذه القصة لكون التسامح لا يتقيد بزمانٍ معيّن.

وبعد مرور عشر سنوات من رواية هذه القصة لى استشرت طبيباً استشارياً فى مسألة صحية تخصنى، وعندما دخلت مكتبه قدّم إلى الطبيب نفسه، وسألنى إن كنت أذكره، وصرحت بأنى لا أذكره فلم يلبث أن قال: «إننى الرجل الذى أخبرك عن تجربة العفو والتسامح مع شقيقه» وكنت أهتز متأثراً عند إعرابى له عن شكرى مرةً ثانيةً على قصته التى شاركنى فيها مع آلاف الناس على مر السنين.

خطوط إرشادية للتسامح

إن ما أمله وأؤمن به أنك قد تستخدم القصص الواردة فى هذا الفصل كأمثلة موجزة لكيفية تأثير التسامح على حياتنا، وفى الفصل التالى سوف أوجز نحو الخطوات الفعلية لعملية التسامح.

إن المغفرة يمكن أن تكون أمراً مهماً، ليس فقط للفرد المتوفى ولكن
للناس الذين خلفهم.*

التسامح هو المحاة التي تزيل آثار الماضي المؤلم .

التسامح هو أقصر طريق إلى الله .

الفصل السابع

السمو إلى التسامح

اجعل راحة البال هي هدفك الوحيد وليس تغيير الآخرين أو
معاقتهم.*

مرحلة الإعداد: تغيير معتقداتنا

ويبدأ الإعداد لتنشيط عقولنا بتعلم كيف نحافظ على هدوئها، وبهذا لا نشعر بالانزعاج أثناء أدائنا لعملنا اليومي، والتأمل يعنى ببساطة أن يكون لديك عقل هادئ وخال، فربما تخوض تجربة تسلق الجبال، وإذا بك فجأة تجلس أمام بحيرة هادئة في غاية الجمال والصفاء؛ حيث تستطيع أن ترى قاع البحيرة بكل وضوح. اجعل هذه الصورة أو ما شابهها رمزاً للعقل الهادئ.

والعقل الهادئ هو (طبيعتنا)، فهو هادئ ساكن ومبتهج ومحب ووضوحه وصفائه من الممكن الوصول إليهما؛ إذ لا يوجد به أفكار تدعو للصراع ، أو إلى أحكام أو إلى مخاوف.

ولكى تحظى، بذهن هادئ تخيل نفسك ترى بحيرة الجبل، وبعد ذلك اقض من خمس دقائق إلى عشرين دقيقة كل يوم فى التركيز على هذه الصورة فى مكان لا يسبب لك فيه الناس أى إزعاج، ولا يوجد به أجراس للهاتف أو أى شىء آخر.

إن انتهاز جزء من الوقت من أجل الاستمتاع بالطبيعة والقيام بتجربة اندماجك معها قد يكون عظيم الجدوى، فقط حافظ على السكون، ولا تبدده بشىء مثل التلفاز، والراديو أو التحدث. أغلق هاتفك، وسوف يعينك هذا الصمت والسكون الذى هيأته لنفسك على أن تكون أكثر تقبلاً للطرق المختلفة لنظرة التسامح.

ولقد اشتمل هذا الفصل على قائمة من المبادئ الأساسية التى ناقشناها بالفعل، ولا يقلقك حجم هذه القائمة، كن كريماً وصبوراً مع نفسك، وقاوم أية إغراءات لديك لمقارنة نفسك بالآخرين أو لتقيس تقدمك. تَخَيَّرْ المكان المريح والطبيعى الذى تفضله.

ويجب أن تكون لديك الإرادة والقدرة على أن تكون متفهماً عند قراءتك لهذه المبادئ، وتذكر أنه من حقك أن ترفض أو تعترض على هذه الأفكار. إن التسامح هو اختيار، وليس مفروضاً عليك أن تسامح أو

تؤمن بالتسامح، ولكن ابذل قصارى جهدك فى النظر إلى نتائج اختيار التسامح أو عدم التسامح.

وَدَعْ قلبك يقرر:

- كن مدركاً لإمكانية تغيير معتقداتك عن التسامح.
- لا تنظر إلى نفسك على أنك مجرد جسد بل انظر إلى نفسك باعتبارها كائناً روحياً يسكن الجسد لفترة محددة.
- ضع فى اعتبارك إمكانية أن يكون الحب والحياة شيئاً واحداً خالداً.
- انبذ قيمة الإشفاق على الذات.
- انبذ كثرة انتقاداتك للناس وتصيد أخطائهم.
- تخير أن تكون سعيداً أكثر من أن تكون معافى.
- كن راغباً فى التخلّى عن الإحساس بكونك ضحية.
- اجعل من راحة البال هدفك الأوحد.
- اجعل من نفسك مع كل فرد تقابله معلماً للسماحة.
- يجب أن تؤمن بأن التمسك بالأفكار غير العادلة والمتزمته هو طريقك للمعاناة.
- يجب أن تدرك أن أى ألم عاطفى تشعر به فى هذه اللحظة ينتج عن فقد أفكارك الخاصة.

- يجب أن تؤمن بأن لديك القدرة على اختيار الأفكار التي اعتنقتها.
- يجب أن تؤمن بأن تمسكك بالغضب لن يمنحك ما تصبو إليه.
- ينبغي أن تؤمن بأنه من الأفضل لك أن تجعل قراراتك قائمة على الحب أكثر من الخوف.
- ينبغي أن تؤمن بأنه لا قيمة في معاقبة نفسك.
- ينبغي أن تؤمن بأنك تستحق السعادة.
- وبدلاً من رؤيتك للناس كأنهم يهاجمونك، انظر إليهم كخائفين يلتمسون منك العون والحب.
- كن راغباً في رؤية إشراقة طفل بريء في كل طفل تلتقاه بغض النظر عن ملابسه التي يرتديها، وبغض النظر عن الأشياء المزعجة التي تسبب فيها.
- كن راغباً في رؤية نور الطفل البريء الذي بداخلك.
- كن راغباً في حساب ما تنعم به أكثر ممن تنقم عليه.
- ابحث عن قيمة الكف عن إصدار أحكام على الآخرين.
- ينبغي أن تؤمن بأن الحب هو أعظم مداوٍ في العالم.
- ينبغي أن تؤمن بأن كل فرد تقابله هو معلم للصبر.
- ينبغي أن تؤمن بأن التسامح هو مفتاح السعادة.

- ينبغي أن تؤمن بأنك من الممكن أن تجرب (فقدان الذاكرة) في كل لحظة متناسياً كل شيء فيما عدا الحب الذي حباك به الآخرون.
- يجب أن تدرك أن كل لقاء لك مع كل شخص تقابله هو موعد مقدس، وتخيل أن هذا الشخص الذي تقابله هو شخص عظيم جداً، أيًا كان مظهره وتعامل مع ذلك كعلاقة مقدسة؛ حيث تكون لديك فرصة للتعلم.
- تخلص من اعتقادك في قيمة إيذاء أو معاقبة الشخص الآخر أو حتى نفسك، وتذكر أن الهدف الأساسي من التسامح هو ليس تغيير الشخص الآخر ولكن تغيير الأفكار المتناقضة والسلبية بداخل عقلك.

مرحلة التنفيذ: اختيار التسامح

الإرادة هي مفتاح اللغز الذي يمنحك القدرة على المضي قدماً في عملية التسامح، وعندما تبدأ بالتنفيذ، وتقضى إلى نفسك بكل ثقة بأنك تأمل في التخلص من كل الهموم وتفوض غضبك إلى أسمى حقيقة في نفسك إلى القوة العليا إلى الله، سوف يبدأ غضبك في التحول إلى محبة. إنها إرادتك في التماس العون من هذه القوى العليا التي يمكنك من أن تُحوّل غضبك إلى محبة.

- قرر أنك لم تعد تعاني من رد فعل أفكارك غير المتسامحة.
- قد تجد أنه من المفيد كتابة خطاب إلى الشخص الذي تود أن تسامحه، والإفضاء بكل مشاعرك فيه، ثم تمزق هذا الخطاب فيما بعد.

- وقد تجد المداواة عن طريق نظم الشعر عن التسامح. صغ أفكارك ومشاعرك من خلال كلمات مألوفة ومعبرة.
- كن واثقاً من أن هدفك الوحيد هو راحة البال وليس تغيير أو معاقبة الشخص الآخر.
- كن راغباً في رؤية هذا الشخص الذي أذاك كواحدٍ من أكبر معلميك الذين يتيحون لك الفرصة، لتدرك ماهية السماحة.
- تذكر أنك أثناء صفحك عن الشخص الآخر إنما تسامح نفسك.
- ابدأ في التدريب، وتَبَيَّن قيمة الدعاء للشخص الآخر، كما تدعو لنفسك.
- تذكر أنه في التسامح لا تتفق في الرأي مع الشخص الآخر؛ أو تتغاضى عن مسلكه الجارح.
- استمتع بالسعادة والطمأنينة التي تنبع من التسامح.

إن الرقة واللفظ هما شقيقا وشقيقتا التسامح .

التسامح يجعل عبء الحياة أقل ثقلًا مما هو عليه .

الوقت ليس مبكراً على التسامح
كما أنه ليس متأخراً للتسامح . *

الخاتمة

عندما ننهض بتحمل مسؤولية إزالة العوائق وفتح الطريق للحب من خلال التسامح فياله من شعور بالمتعة وبالسلاام والسعادة والمرح، فهو يفوق حد تخيلنا.

إن التسامح هو الطريق إلى الله والحب والسعادة، وهو الجسر الذي يتيح لنا مفارقة الذنب واللوم ، وإنه ليعلمنا أن الحب هو التخلي عن الإحساس بالخوف.

التسامح ينقى الهواء ويطهر القلب والروح، ويجعلنا على صلة بكل شيء مقدس، فمن خلال التسامح نجد أنفسنا مرتبطين بما هو أكبر من أنفسنا، ومما هو وراء تصورنا، وفهمنا الكامل، إنه ليدعونا إلى أن نستشعر الأمن مع غموض الحياة، ويهيئ لنا فرصة أن نؤدي ما جئنا هنا من أجله:

تَعَلَّم الحب فقط، فهو أسمى ما نريد

وفي ختام ذلك الكتاب أود أن أشارككم قصيدة كتبتها في البوسنة

ولعلك ترغب فى قراءة تلك القصيدة أسبوعيا كنوع من مراجعة قواعد التسامح المذكورة فى ذلك الكتاب:

التسامح

التسامح هو وصفة السعادة
وعدم التسامح هو وصفة المعاناة
هل من الممكن أن
يجتمع التسامح إلى
جوار الألم، بصرف
النظر عن أسباب هذا
الألم؟

إن التمسك بالأفكار الانتقامية
وكبت الحب والعطف داخلنا
سيؤثران بالتأكيد على صحتنا
وعلى جهازنا المناعى

والتمسك بما نسميه الغضب المبرر
يتدخل فى تجربة إحساسنا
بالسلام
أن تسامح

فلا يعنى
أن توافق على حدث ما
ولا يعنى التغاضى
عن السلوك العنيف

التسامح يعنى
ألا تعيش فى
الماضى المخيف

التسامح يعنى
ألا تنكأ الجروح القديمة
فلا تستمر فى النزيف

التسامح يعنى
أن تحب وتعيش
الحاضر بكل ما فيه
دون ظلال الماضى
التسامح يعنى
أن تتحرر من الغضب
والأفكار الهدامة

التسامح يعنى
التخلى عن جميع آمالك
التي كنت تتطلع
إلى تحقيقها فى الماضى

التسامح يعنى
ألا تستبعد
أى شخص من قلبك

التسامح يعنى
أن تداوى جرح قلبك
الذى سببه عدم التسامح

التسامح يعنى
رؤية نور الله
فى كل من حولك، بصرف النظر
عن طباعهم

التسامح ليس فقط من أجل الآخرين
ولكن من أجل أنفسنا
وللتخلص من الأخطاء التي قمنا بها
والإحساس بالخزي والذنب الذي لازلنا نحتفظ به داخلنا

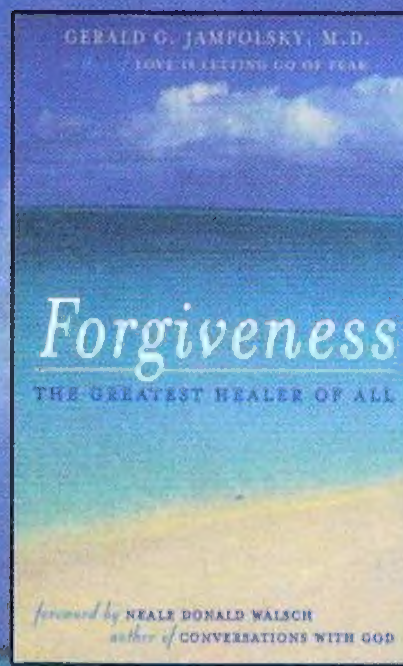
التسامح فى معناه العميق
هو أن نسامح أنفسنا

التسامح يعنى
أن نحس بأن الله يغفر لنا
وأن نحس بوجوده دائماً
وبأننا لسنا وحدنا وأنه لم يتخلَّ عنا

ولو نسامح فى الحال دون إرجاء
يعنى أننا لم نعد
ملك أو ملكة نادى التأجيل
التسامح يفتح الباب، باباً
بيننا وبين الروح
فلنتكاتف مع أنفسنا
ونصبح مع الله

الوقت ليس مبكراً
على التسامح
كما أنه ليس متأخراً
لنسامح

كم من الوقت نستغرقه فى التسامح؟
إن ذلك يتوقف على معتقداتك
ولو كنت تعتقد أن ذلك لن يحدث أبداً
فإنه لن يحدث أبداً
إذا كنت تعتقد أن الأمر سيستغرق ستة أشهر
فسيستغرق ستة أشهر.
إذا كنت تعتقد أن ذلك لن يستغرق ثانية
فإنه لن يستغرق أكثر من ذلك
وقلبي كله إيمان
أن السلام سيعمّ العالم
عندما يبادر كل منا
ويتحمل مسؤولية أن يسامح كل شخص
وكذلك نفسه
ويكون تسامحاً تاماً



يمكن بالحب أن تداوى كل جراح العالم، والتسامح نعم العون لتحقيق ذلك، وتعد قراءة كتاب جيرالد جامبولسكى الجديد أمراً ضرورياً لكل من يهتم بالتحويلات الشخصية والعالمية.

- جون جراى مؤلف كتاب

«Men Are From Mars, Women Are From Venus»

«لا تكثف بمجرد قراءة عابرة لهذا الكتاب - بل ينبغى أن تنهل من حكمته يومياً فهو حقاً يزيد من خبراتك فى الحياة»

- دكتور / واين و. داير مؤلف «Wisdom of the Ages»

«لم يكن عالمنا بمأسية و مشاكله المعاصرة أحوج إلى التسامح منه الآن، فبدونه لا يمكن أن يتحقق الشفاء التام، وقد يتوقف مصير حياتنا على قدر استعدادنا للتسامح كما يبين لنا جامبولسكى»

- لارى بوسى، م. د. مؤلف كتاب «Reinventing Medicine»

«يعد جيرى أحد دعاة السلام فى هذا العالم، ويعتبر «كتاب التسامح أعظم علاج على الإطلاق» أهم أعمال حياته - فهو حجر الأساس لنشر السلام سواء على المستوى الشخصى أو العالمى: حيث يرسم لنا هذا الكتاب البسيط فى حجمه، الغنى بقصصه وأفكاره الملهمة - الخطوات العملية التي يمكننا من خلالها الوصول إلى حالة الاستعداد لتعلم التسامح الذي يعد حافزاً ينشط الروح لتحقيق معجزات الشفاء»

- د/ جون بريسنتكو مؤلف كتاب

«Seven Paths to GOD and A Woman's Book of Life»